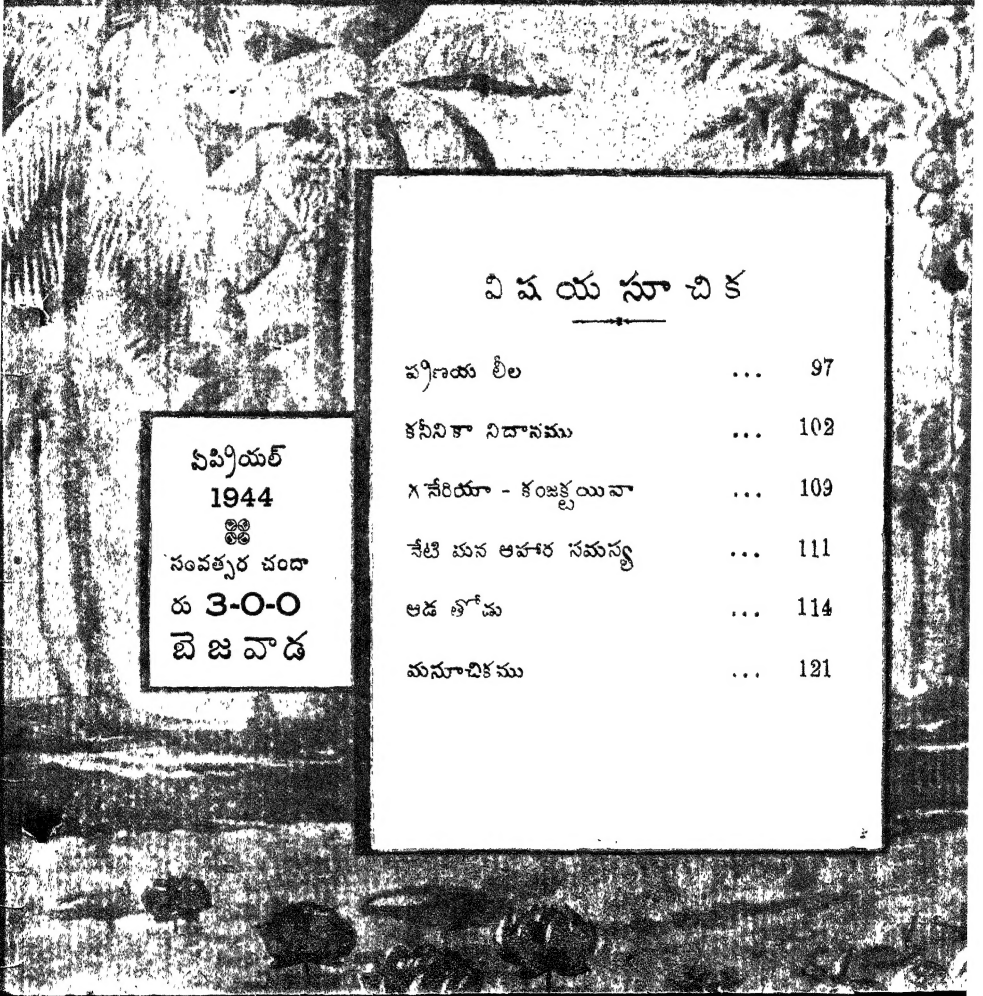






సాహిత్య సహజ హైద్య మానవ చరిత్ర



### విషయ సూచిక

ప్రణయ లీల	...	97
కనీనికా నిదానము	...	102
గ నేరియా - కంజుక్టుయివా	...	109
నేటి మన ఆహార సమస్య	...	111
ఆడ తోడు	...	114
మనూచికము	...	121

ఏప్రిల్  
1944

సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0  
బె జి వాడ

సహజవైద్య మాసపత్రిక  
వె జ వ డ.

ప్రకృతి వైద్య

ఈ ప్రస్తుత సాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కావ్య గుఱుల కృతక శ్రీర మైన సౌఖ్యమును తెలిసినక వెను వెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో, మందు - అవశ్యమే లేకుండా భూమిమీదనే స్వర్గమును అనుభవించుట ఎట్లో, ఈ పత్రిక వివరించును. మందులు, ఇంజక్షన్లు అనవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, ఊయ, కుమ్మ, రాసపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలవారము, అశోశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మద్దన మొదలగు వానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెలుపును.

సంపత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం  
అందరూ వైద్యులు కావాలి - రోగాలు పోవాలి - పోవాలి వ్యాపికావాలి.

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములు కలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటే మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రీస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	వెల	రామచరక జలచికిత్స	వెల
సునిశిత వైద్యం	4 8 0	కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0
ప్రాథమిక ప్రభాకరం	2 0 0	జలచికిత్స	0 1 0
వరచికిత్స	0 6 0	అహారశాస్త్ర గ్రంథములు	
వరవైద్యమంజరి	0 6 0	నిర్వచార భావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
గము	0 5 0	అహారము 1. భాగము	0 12 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	డిటా 2. భాగము	0 4 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు		ఉష్ణ	0 0 6
ము	3 0 0	తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
అత్యుష్ణజలచికిత్స	0 12 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
నైసర్గిక జలచికిత్స	0 12 0	జంజీర చికిత్స	0 3 0
తొట్టిన్నాననియమములు	0 4 0	సమస్త సాహారము, విరుజ్ఞానోపమిశ్రమం	0 2 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	అల్యూమినియం పాత్రలు	0 2 0
ఉపశాపనము	0 6 0	అహార రసాయన శాస్త్రం	0 1 0
జలజయము	0 8 0	సజీవాహారము	0 1 0
		అహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రీస్టు, బెజవాడ.

స హ జ నై ద్య న చి త్రీ మా స వ త్రి క

సంపుటము 28

అమృతము

నందిక 4

ఏప్రిల్ 1944

## ప ణ య లీ ల

అంగీకరము

### 7 ప్రీ సహజస్వభావము (3)

క్ష మ యా ధ రి

భూమివలెనే క్షమాగుణము కలది ప్రీ అని చెప్పబడుచున్నది. ఈ క్షమ అనే గుణము ఆమెయొక్క కష్టమును సహించు స్వభావము వలనకలిగినది. అంతే కాకుండా ఆమెకు సహజముగానే బాధపడే యోగమున్నట్లు కనబడుచున్నది. భూమికూడా దున్ని, దోకి, కర్షించు వానినే వరించును. అతనికే నశ్చలముల నొనంగును. ఎవరు భూమిని కష్టపెట్టినా వారికి ఫలములుండవు అందువలనే భూమికి కష్టపడే యోగమున్నది. కష్టము నుండి అనందము ఉన్నదని చెప్పినప్పుడు అనేకులు అసహ్యించుకొనవచ్చును. కాని జీవశాస్త్రము పరిశోధించినపుడు మనకి సంగతులే బోధపడుతవి.

నెమ్మదిగా గర్భాశయములో పురుషునియొక్క బీజము లోడి సంపర్కమును కోరియున్న కోణి

తాగుపునకు జరుగుపట్టు చూడుడు. పురుష బీజము ప్రచండవేగముతో పరుగెత్తుకొనివచ్చి కోణితాగుపు వెలుపలిపెంకును పగులకొట్టి లోపల ప్రవేశించును. అప్పుడు కోణితాగుపు నందు ప్రచండమగు చలనము ఆరంభమగునని యిదివరకు వ్రాసియున్నాము. ఆ కోణితాగుపునకు ఈ ఘాత జరుగవలసిన యోగమున్నది. అందువలననే కోణితాగుపు ఆ బాధను సహించి ప్రసవధర్మిణి యగుచున్నది. మొదటి గర్భాదానమునాడు జరుగువనికూడా సరిగా యింతేను. పురుషావయవము ప్రీ జననోద్రియము వెలుపలనున్న కన్నె పొరను చీల్చుకొని లోన ప్రవేశించును. పురుష సంపర్కము కోరు ప్రీల కందరకును నీపట్టు తప్పవు. వారీబాధను సహించి సంసృయోగా నందమును పొందుచున్నారు. పురుష సంపర్కమువలన కలుగ బోయే గర్భధారణము దాని తరువాత జరుగబోయే సహింపరాని ప్రసవవేదన ఆమె మనస్సునకు ఒక పెద్ద



అభూత మగును. ఆ అభూతమును భరించి ఆమె సంప్రయోగమువలన నీయకొనును.

సంప్రయోగమువలన గర్భధారణము కలుగని యెడల నాలుగువారములలోనే కోణితాణువు బయటకు గెఱిసేయబడును. దానితో గర్భాశయము నందలి లోపలి పొరలో దూరపుపొర తప్ప, దగ్గరి ఆమత్వచ మంతయు గెఱిసేయ బడును. గర్భాశయ మంతయు ప్రత్యక్షముగా వుండగలను. అందునుండి వచ్చే రక్తము మూడు నాలుగు రోజులవరకు వచ్చుచునే ఉండును. కొందరి యందిది ఒకటిరెండువారముల వరకు వచ్చుచుండుటయు కలదు. కొన్ని అసాధారణ విషయములయందు ఈవుండు దౌర్బల్యము నకును, నితర నాదీవ్యాధులకును, కారణ మగుచున్నది.

ప్రతిమానమునందును గర్భాండములనుండి బయలుదేరిన కోణితాణువు గర్భాండముల యందు వుండు చేసికొనివచ్చును. విచ్చి చూచినపుడు వానియందు నిట్టి వుండ నంబుధమైన మచ్చలు కనబడును.

ఆనలు పుర్రులకు వయస్సు వచ్చినప్పుడు అనవ్యయముగా బాధ లెవ్వియు లేకుండానే వయస్సు ఆక్రమించును. స్త్రీకన్ననో అట్లు కాదు. ప్రధమరజస్వలతో ఆమెకు వయస్సు ఆరంభమగును. గర్భాశయము వచ్చివుండ గలను. ఆరోజులలో సక్రిమమైన పానాహార విహారములను అవలంబింపని యెడల జీవితాంతమువరకు ఆమెకు కష్టము కలుగుచునే ఉండును. పురుషులలో కన్న స్త్రీలలో భూవనముకూడా చాలా త్వరగా ఆరంభ మగును. అనేకులయందీ దీని చాల చిన్నవయస్సులోనే కలిగి స్త్రీ దేహమును దుర్బలవర

చును. అనేకులు ఈ అకాలయావనోదయమువలన పాండువు, శ్మయ, మొదలగు వ్యాధులకు గురియగుచున్నారు.

వయస్సు మల్లినప్పుడు కూడా ఇంతేను. పురుషునకు వయస్సుమల్లినప్పుడు ఎట్టి ప్రత్యేక బాధలును కలుగవు. స్త్రీయందు అట్లుకాదు. ప్రతిమానమున కలుగుచుండు ఋతుధర్మము, ఆమెకు ఒక్కతూరిగా ఆగిపోవును. లోపల గ్రంధులయందు ఊరి దేహపోషణకు ఉపయోగపడచుండు జీవద్రవములు ఒక్కతూరిగా ఊరకుండా ఆగిపోవును. వడిగా పోవుచుండు రైలుకు, అకస్మాత్తుగా బ్రేకు వేస్తే యెటువంటి దెబ్బతగులునో, ఆమె దేహమునకు అటువంటి దెబ్బతగులును. ఎంతో అరోగ్యనియమముల పాటించిన వారికి తప్ప మిగిలిన వారికి నీ కాలమునందు నెంతో అన్వృతయు, అనారోగ్యమును కలుగును. మనస్సునందును, నాడులయందను చికాకు, చవలత, ఆరంభమగును. అందువలన యెంతో మంది యీ కాలమున యెన్నో కొత్తరోగములచే బాధ పడెదరు.

పుట్టుకతోనే స్త్రీ తాను పురుషుని కన్న తక్కువ వనతులతో జన్మించితి నని నేర్చుకొనును. తల్లిదండ్రులైనను నేర్పెదరు. అంత వరకు నేర్చుకొనిన యెడల ప్రధమరజస్వలతో నైనా ఆమె అవిషయమును గ్రహించును. తనలో ఆదమకొనుచుండిన కుర్రవాళ్ళు ఏ బాధలు లేక గంతులు వేయుచుండగా తాను విధిలేక నాలుగు గోడల లోపల దాగి యుండవలసివచ్చినది. అంతే కాకుండా అనవ్యయకరమైన ఋతుచిహ్నములు తన దేహమున కానుపించినవి. ఎన్నోవిధాలు తనకు అనంద

మొనంగు చుండిన యెన్నో పానాహార విశా  
రాదులయందలి ఆభ్యాసములు తాను మాను  
కొనవలసి వచ్చినది. మానుకొనని యెడల  
ముందు కాలమున నెంతో బాధకును,  
రోగమునకును, ఆమె గురికావలసి వచ్చును.  
ఈ సంగతుల నన్నిటిని ఆమె మనసునకు  
తెచ్చికొనినపుడు ఆమెకు పురుషుని గొప్ప  
తనమునందు అనూయకలుగును. తనయొక్క  
న్యూనభావ మామెకు గోచరించును. అందు  
వల్లనే ఆమె పురుషుడు తనను ప్రేమించు  
చున్నట్లును, తనకు అన్నివిధములూ సంర  
క్షణ చేయుటకు సిద్ధముగా నున్నట్లును, గురు  
తులను కోరుచుండును.

పురుష సంవర్కమువలన ఆమెకు కాబోయే  
గర్భధారణము తరువాత కలిగే వేకటి  
బాధలు (వేవిధు) ప్రసవవేదన, బాలెంత  
బాధలు, పిల్లలకు పాలిచ్చు రోజులలో పిల్లల  
కోర్కె తాను పథ్యము చేయవలసినప్పుట,  
యివన్నియు ఆమెకు అడుగడుగునకు గోచ  
రించి ఆమె మనసును వీడింపదగియున్నవి.

ఐనగించ పిల్లల పోషణ, ఆమె ఆనంద ప్రస  
ముగా భావింపని యెడల, ఆమె కది సరక  
నదృశ్యముగా నుండును. తనయొక్క న్యూన  
భావమంతయు, మరచి పోవుటకు ఆమె యీ  
సంరక్షణ బాధ్యతను కోరుచుండును. అందు  
వల్లనే సంతానముకల కుటుంబములలో,  
సంతానము లేని కుటుంబములలోకంటె కల  
హములు తగి కాంతి యెక్కువగా నుండును.

ఈ సంగతులన్నియు ఆమె మనసునకు తెచ్చు  
కొని నపుడు, ఆమె పురుషుని గొప్పతనమును  
గూర్చి యనూయకలువని యిదివరకే వ్రాసె  
యున్నాము. అందువలన ఆమె జయించిన

వానిని చూస్తే విజృంభనకు నెట్టి కోర్కె  
ముందునో అట్టి కోర్కెమును వృద్ధిచేసి కొను  
చుండును. పురుషుడు వకాలములో గ్రహించి  
విజయ, విజృంభన కంటే భేదమును నెంత  
తగ్గిస్తే సంసారములో అంత పాఖ్యము వృద్ధి  
పొందుతుంది.

ఒక వికలాంగునకు, సర్వాంగ పోషవముగ  
వానిని చూస్తే యెందుకు కోపముంటుందో,  
ధనికుని చూస్తే పేదవానికి నెందుకు  
అనూయ ఉంటుందో, పేరుగలవానినిచూస్తే  
పేరు ప్రతిష్ఠలు లేనివానికి ఎందుకు అనూయ  
ఉంటుందో, అదే కారణముచేత స్త్రీకి పురు  
షునిమీద సహజమైన అనూయ ఉన్నది.  
ఆమె కామవాంఛ ఆ అనూయను ద్వీపి  
చేస్తున్నది. పురుషుడు ఎక్కువ వసతులు  
కలవాడు అగుటవలన తన స్త్రీ యొక్క  
బాధను అతడు గుర్తించజాలడు. అందు  
వలన అతడామె బాధలలో పాల్గొనక బాదా  
ర్యము నైనను చూపక మీనుమిక్కిలి నీర  
సింది నపుడు ఆమెకు సంసారమునందు కలిగే  
రోత యెన్నో ప్రళయములకు, అత్యంత్యలకు  
కారణమగు చున్నది.

స్త్రీ చవలచిక్తురాలని ఒక్క ప్రతీతిగలదు.  
ఈ సంగతి కావ్యాలలో, నాటకాలలో,  
పురాణాలలో, శాస్త్రాలలోనూడా ప్రస్తా  
వించబడి ఉన్నది. అయితే ఈ చవలత్వము  
నకు కారణ మేమిటి? అని యెవరూ ఆలో  
చించరు.

1. నాలుగు వారాల చిల్లరగాఉండే చంద్రుని  
గతితో సంబంధముగల స్త్రీ ఋతుగమనము  
నందు 12 మొదలు 19 వ రోజువరకే ఆమె  
దేహమున నెక్కువ చిల్లన ముండును.

ఆ రోజులలో ఆమెయందు చమత్కారము, తలొక్కి, భావవికాసము గోచరించును. తరువాత తిరిగి ఋతుమతి యగువరకును ఆమెయందు బొదాసీన్యము, నిరుత్సాహము, గోచరించును. ఆమె చేష్టలు కూడా దీనికి అనుగుణ్యముగానే ఉండును.

2. వేకటి బాధలయందును, గర్భభారణపు ఉత్తరపు అర్థమునందును, ఆమెకు కష్టమును భరించుకొని తగ్గి ఉండును.

3. రజస్వల కాలమునందును, ఋతువు ఆగిపోయి పయస్సు మల్లినప్పుడును, ఆమెయందు చికాకు, ఉద్రేకము ఎక్కువగా నుండును.

4. పిల్లలు విసిగించినపుడును, భర్త తన సంతకణ సంపూర్ణముగా వహించుట లేదని ఆమెకు అనుమానము కలిగినపుడును, ఆమె ఉద్విగ్న రాలగును. ఉద్విగ్న చిత్తయు కావచ్చును.

5. స్త్రీ అంతరవయవములు చాలా నున్నితమైనవి. అందులో భౌతికమైన మాంసములు చాలా తరుచుగా కలుగుచుండును. అందువలన మనస్సువందును పరిణామము వేగముగా కలుగుచుండును. ఆమె చిత్తవృత్తి యందలి చాపల్యమునకు ఆ పరిణామములు కారణమగుచున్నవి.

1. స్త్రీ దుఃఖభాజని అనిగాని, చపలచిత్తురాలనిగాని, యంతమాత్రముననే యెవరును నిర్ణయించరాదు. ధూడేవికే ఉన్నంత ఆమె క్షమాగుణము, ఆమె మనోవేదనను, దేహభాదలను, మీరియుండును. అందువలననే ఋతరదేశాలలో నెట్లున్నా, భారతదేశము వందలి నారీమణులు మాత్రము క్షమాధర్మ

మును నెక్కువగా కలిగి ఉన్నారు. ఎంతటి దుఃఖభాజనమైన సంసారము నైనను వారు స్వర్గతుల్యముగా చేసుకొనుచున్నారు. భావోద్రేక రహితమైన, బాధారహితమైన, నిరంకుశమైన, స్వతంత్రమైన జీవితమును గడిపే మగవానికి నెంతో ఓర్పు, బొదార్యము, వివేకము, విజ్ఞానము, (కామశాస్త్ర వండితులైన పాశ్చాత్య విద్వాంసు లందరును ఈ సంగతిని నైక్యకంఠ్యముగా ఒప్పుకొన్నారు.) ఉండటానికి అవకాశములున్నవి. బాధతో కూడిన జీవితము, అస్వాతంత్ర్యము, చాంచల్యముగల స్త్రీ చూపే వివేకము, బొదార్యము, క్షమ, ప్రేమ, పురుషుడు చూపలేనియెడల సంసారము నుభవించుముగా ఉండుటకు ఏలులేదు. అందువల్ల సేవితమణిజీవితము భావమును సేవ్య సేవక భావమును వదిలిపెట్టి పోషక భావమును అవలంబించి స్త్రీనిమన్నించినసంసారమును స్వర్గ తుల్యముగా చేసుకోవలసి ఉన్నాడు. ఆమెకు వివేచన చేసుకొనే టందుకు విజ్ఞానము లేకపోయినా, దేవుడిచ్చిన సహజపరిజ్ఞానమున్నది. భావోద్రేకము స్వభావముగా ఉండినా మితిమాలిన శీలసంపద ఉన్నది. బాధతో కూడిన జీవితమైనా పశ్చిమధర్మము ఆమె పక్షములో ఉన్నది. శిశువు పుట్టినతరువాత వెంచి, పోషించి రక్షించి లోకోత్తరుని చేసే లోకోత్తర గౌరవ మామె యందున్నది. జీవధర్మము వలన పురుషునికన్న ఆమెకు భవతులు తక్కువగా ఉండినా, ఆమె పురుషునికన్న సేవికానా తక్కువకాదు. అందువలన ఆమె పురుషుని వదలి స్వేచ్ఛగా జీవింపవచ్చునని మేము అనుటలేదు. ఆమె పురుషుని పోషణలోనే ఉండి వృద్ధి పొందవలసిన పెన్ని

భావము. ఆమె పురుషుని జయింపవలెనని తోరి విజయ మేనాడు సంపాదిస్తుందో ఆమెకు ఆరోజునే అవజయము సిద్ధిస్తుంది. అంతటినుండి ఆమె సౌఖ్యము మట్టిలో కలిసి పోతుంది. ఏరోజున ఆమెలోబడి పురుషునకు వశపర్చియై ఆతనిప్రేమను చూరగొనునో అప్పటినుండి ఆమెకు జయము సిద్ధిస్తుంది. సంసారమంతా ఆమె స్వాధీనమగును. భర్తయును కైవసమగును.

మగవానిపై స్త్రీ భరపడియుండును. ఆమె సహజవిజ్ఞానముకూడా ఆమెకు ఆ విషయమునే బోధించును. అందువలననే ఆమె అప్రయత్నముగానే తన జీవధర్మమును నెరిగియుండి పురుషుని సంరక్షణను హంభించుచుండును. అందువల్లనే ఆమె ఆతనికి వశపర్చియై తాను సుఖానందమును పొంది ఆతనికి సుఖానందమును ఇచ్చును. అయితే మానవ సహజమైన స్వాతంత్ర్యేచ్ఛ ఆమెకు కూడా అంత రాంతరములందు లేకుండా ఉండదు. పురుషుడామెను తుల్యముగా భావించి ఆమెకోర్కెలను మన్నించి పోషించునేని ఆమె యందలిస్వాతంత్ర్యేచ్ఛ మటుమాయమగును. ఆమెను వేధించి ఆమెకోర్కెలను మన్నింపక ఆమె యిచ్చలకు వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తించుచుండు నేని ఆ సంసారమునందు అగ్నిధరి కొనును. ఆమె స్వాతంత్ర్యాగ్ని రగ్గుల్కొనుచు అయిచ్చ రేఖవిధములుగా తీరుతుంది ఒకటి రాజీవుడుటవలన. రెండవది జయించుటవలన,

సహజస్వాతంత్ర్యప్రియుడైన పురుషుడు వనతులన్నియు తన స్వాధీన మందుండుటవలన స్త్రీతో రాజీవుడు. ఒకప్పుడు స్త్రీ రాజీవుడు తుందిగాని, ఆరాజీలో చేదువిష ముంటుంది. కర్మముచాలక ఆమె ఒకప్పుడు జయించుట యను కద్దు. ఆ జయమువలన ఆమెకు అమృతము లభింపక హాలాహలము లభించును. అందువలననే పురుషులకు నేని ఉపదేశము చేస్తున్నాను. పురుషుడు స్త్రీని అణగ త్రొక్కుట మూనివేయవలెను. ఈఉపదేశము న్యాయ మైనదే కాకుండా సహజమైనది కూడాను. ఇందువలన సంసారములలో ఉండే యెన్నో బాధలు తప్పి పోతవి. స్త్రీ పురుషులలో ఉండే సహజోక్తులు సంపూర్ణముగా వికసిస్తవి. సంసారము స్వర్గతుల్య మగుతుంది. అట్టి దంపతులకు కలిగిన సంతానము కూడా, జాతీరత్నములవలె ప్రకాశిస్తారు. స్త్రీస్వాతంత్ర్యప్రియు లనుకొన్నట్లు, స్త్రీని స్వతంత్రురాలినిగా చేయుటవలన నీలాభములు చేకూరవు. పురుషుడామెకు సంరక్షకుడుగానే ఉండవలెను. అయితే పురుషుడు తెలివితెచ్చుకొని ఆమెకు సహజముగా నుండే కష్టసమఖములగుర్తించి, ఆమెకు సేవ్యసేవక భావము తోచకుండా, విజితవిజయభావము తోచకుండా, ప్రేమతో, ఔదార్యముతో ఆమెను సంరక్షణ చేయాలి. అప్పుడు సంసారములందు వెన్నెల కా నుంది.

## తెలుపు - నలుపు

జాక్షరు హెన్రి లింజ్లారుగారు మద్రాసులో అలో  
జతీ వైద్యులు, అలోపతి వైద్యము అత్యు  
త్తమపట్టులను బడసిరి. వీరు ప్రకృతివైద్య  
మును శాస్త్రసమ్మతముగ నిర్వచించిరి. ప్రకృతి  
వైద్యశాస్త్రమును గూర్చి వ్రాయు సంకల్పిం  
చిన ఆరు పుస్తకములలో మొదటి పుస్తకము  
ప్రకృతివైద్య తల్పమును చెప్పును. అయిదు  
పుస్తకములను మాత్రము వ్రాసిరి. ఆరవ  
పుస్తకము పూర్తి కాకమును, వీరు చరమ  
పడించిరి.

అ మొదటి పుస్తకములో దేహములోని  
నిర్మాణక్రియ గూర్చి విపులముగా చెప్పిరి.  
ప్రకృతి వైద్య ప్రక్రియలన్నియు దేహము  
లోని నిర్మాణక్రియ అనుకూలముగానే ఉండ  
వలయును. దేహములోని నిర్మాణక్రియ వ్యతి  
రేకముగా మాత్రము ఉండరాదు. కనీనికలో  
కనుపడు తెలుపును నిర్మాణక్రియ అనుకూల  
ముగ చిహ్నముగా భావించవలయును. కనీ  
నికలో కనుపడు నలుపును నిర్మాణక్రియ  
ప్రతికూలముగ చిహ్నముగా తెలిసి కొన  
వలయును. తెలుపును వై వము గాను,  
నలుపును, దయ్యముగను చూడవలయును.  
తెలుపు యావనమునకును, ఆరోగ్యము  
నకును, చిహ్నము. నలుపు మునలితనము  
నకును, అనారోగ్యమునకును చిహ్నము.  
తెలుపు వృద్ధి చిహ్నము. నలుపు నాశన  
చిహ్నము. తెలుపు, నలుపుల వివరమును  
అట్టి మనశ్శీలు తెలుపునందంటే తరుణ  
రోగములు వచ్చినప్పుడు కనీనికలో తెలుపు

కనుపడును, తెలుపు ఆరోగ్యమునకు చిహ్నము  
కాన తరుణ రోగములు వచ్చినప్పుడు దేహ  
మునకు ఆరోగ్యముకలుగుననియే గ్రహించ  
వలయును.

మందు వైద్యులు కొన్ని రోగముల జాబితాను  
తయారుచేసినారు. ఈ రోగములు వచ్చిన  
వారు జన్మావధి వాటితో బాధపడవలెననీ  
కానించినారు.

ఇటువంటి రోగములతో బాధపడు వాటి  
కనీనికలోని ప్రక్రియని భాగములలో తెలుపు  
కనుబడిన యెడల రోగము నయమగుననియే  
తెలిసికొనవలెను. తెలుపు మంచులక్షణమే  
గాని చెడులక్షణము మాత్రముకాదు. తరుణ  
రోగము వచ్చినప్పుడు కనీనికలో తెలుపు  
కనుబడును. కాలికరోగములతో బాధపడు  
నపుడు కనీనికా ప్రక్రియని భాగములలో  
తెలుపు కనుబడిన యెడల రెండు మూడు  
వారముల తరువాత స్వాస్థ్యసంకటములు  
కలుగునని తెలిసికొనవలయును.

వైద్యశాస్త్ర పితామహుడగు హిపోక్రటిసు  
2000 సంవత్సరముల క్రితమే ఈ మాటను  
చెప్పినాడు. వైద్యుని ధర్మములగూర్చి  
చెప్పచూ ఈ మాట లన్నాడు. రోగచర్య  
లలో రాబోవు మార్పులను వైద్యుడు  
ముందుగా తెలుసుకొని వాటిని భరించుటకు  
రోగిని సిద్ధముచేయవలెను. ఈ రోగచర్యలు  
కలుగకుండా యెట్టి ఆభ్యంతరములను పట్టు  
రాదు. బయటకు రాకుండా లోపలనే అణచి  
వేయరాదు. రాబోవు పరిణామలను వైద్యుడు  
రోగికి ముందుగానే చెప్పిన యెడల రోగికి



వైద్యునియందుగల సమ్మతము వృద్ధియగును. చికిత్సకు నుముఖుడుగ నుండును. వైద్యుడు తన వైద్యశాస్త్రమునందును, భగవంతుని యందును, సంపూర్ణ విశ్వాసముతో కనీకలో చూచిన సంగతులను యథాతథాగా చెప్ప వలయునేగాని యేమియు నెక్కువ తక్కువలు చెప్పరాదు. వైద్యశాస్త్రము 2000 సంవత్సరముల క్రితము ఇంత వృద్ధికి రాలేదు. బాల్యావస్థలో నున్న వైద్యశాస్త్రమును ఆధారము చేసుకొని హిపోక్రటీసు, ఆతని అనుయాయులు, రోగనిదానముచేసి రాబోవు సంగతులను ముందుగానే చెప్పగలిగి నారసుట సంతోష దాయకము.

ముందుగ కలుగబోవు మార్పులను కనీకను చూచి చెప్పటకు వీలుకాదని హిపోక్రటీసు తరువాతివారు వైద్యశాస్త్ర వితామహుని అపహాస్యము చేసినారు. కనీకనుచూచి ముందుగా కలుగబోవు మార్పులను చెప్పటవలన నిడెట్లు అప్పుడు సాధ్యమైనది యిప్పు డిప్పుడు ధృవమగుచున్నది.

ఈ నిదానములో సమ్మతము లేనివారి సంగతులను విసి అపహాస్యము చేతురు. ఇదంతా గారడీ యని ప్రచారము చేస్తారు. ప్రకృత్యక్షముగా జరుగు సంగతులను కూడా వీరు నమ్మలేరు. ఈ సందర్భములో మా చికిత్సాలయములో జరిగిన సంగతిని చెప్పుట అప్రస్తుతము కాదనుకొంటాను. మా చికిత్సాలయములో ముందుగ రాబోవు మార్పులను చాలా మంది రోగులకు ముందుగానే చెప్పుచుండెడి వారము. మేము చెప్పినట్లుగానే యథాతథాగా జరిగెడిది. ఈ విషయములను విన్న మా అలోపతి వైద్యునిత్రులు చాలామంది నవ్వారు.

వైద్యమువారియొద్ద ప్రకృతి ఘటితముగా (అనగా చన్నిటి ప్రయోగము మొదలగు ప్రకృతియల ఘటితముగా) నీ ఘటితములు కలిగిన వనుచున్నారు.

స్వాస్థ్యసంకటములననేమో వాటివలనకలుగు ఉపయోగములను తెలుసుకొనలేని వైద్య శేఖరుల మాటలు ఇటులనే ఉండును. ఇటు వంటి (తెలియని) వైద్యశేఖరులు అధ్యక్షులుగానున్న ఆరోగ్యసదనములనుండి రోగములు కుదరవని బయటకువచ్చిన రోగులు చాలామంది మా వైద్యచికిత్సాలయములో చేరినారు. రోగములు నయమైసుఖముగా నింటికి వెళ్ళినారు. ఆయా అధిపతులకు స్వాస్థ్య సంకటముల స్వభావము తెలియదు గాన స్వాస్థ్య సంకటములు కలుగగనే గాభరాపడి రోగులను బయటకు పంపివేసినారు. అదిగాక పోతే, రోగముకొంచెము వెనుకడుగువేయగనే పూర్తిగా నయమైన దని భ్రానుపడి బయటకు పంపివేసెడివారు. ఈరోగులు ఇంటికి చేరగనే ఆయారోగములు మరల తల ఎత్తెడివి.

ప్రకృతిశాస్త్రములోని మూలసూత్రములను ఆయారోగులకు ఆయాసదనాధిపతులు చెప్పలేదు. చికిత్సాలయములో ఉన్నంతవరకును రోగముయొక్క బహిర్లక్షణములు తగ్గినప్పటికిని రోగస్వరూపము అట్లనే నిలువ ఉన్నది. ఆహారవిహారములను మార్పుకొనక, మూల సూత్రములను విస్మరించుటచేత చికిత్సాలయము వదలి యిల్లు చేరగనే మొదటిరోగము బయట పడెడిది. రోగము బయటపడగనే రోగులు గాభరాపడి మందు వైద్యులచెంతకు మరీ త్వరగా పరుగెత్తెడివారు. మందులను శస్త్రములను నిరాటంకముగా వాడెడివారు.

కొన్ని సంవత్సరముల క్రితము మా ఆనుపక్రికి చికిత్సార్థమై ఒకామె వచ్చినది. ఈమె చికిత్సలో ఉండగా నీమను పరామర్శ చేయుట కీమె అప్పవచ్చినది. ఆ అప్పచెల్లెళ్లు కును, నాకును, నీక్రింది సంభాషణ జరిగినది.

అప్ప—ఈవైద్యముమంచిదే గాని అందఱు కును పట్టదు. కొంతమందికి పట్టుతుంది. కొంతమందికి పట్టదు.

చెల్లెలు—నీ కెట్లు తెలిసింది?

అప్ప—నేనీ వైద్యము చేసినాను.

చెల్లెలు—ఏమైనా ఉపయోగించినవా?

అప్ప—ఉపయోగించలేదు.

నేను—ఏమేమి చేసినారు.

అప్ప—నాకు చాలా కాలమునుండి మలబద్ధకమున్నది. ఈ బాధను తప్పించుటకు మా వైద్యుడు ఆమాశయమును తీసివేయాలన్నాడు. ఆపరేషనంటే భయపడి నిరావధి నిశ్శక్తు చికిత్సాలయమని వేరొందిన ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు పోతిని. అక్కడ కొంతకాలము వరకు బాగానే ఉన్నది. రోగము నయమైనదిగదా అని సంతోషపడ్డాను. ఇట్లుండగా ఒకరోజున అమాంతముగా కడుపులో పొట్టు పుట్టినాయి. వెనుకటిబాధలన్నీ మళ్ళీ ప్రత్యక్షమైనాయి. ఈ చికిత్స అందఱుకూ ఉపయోగించదని తెలుసుకొని చికాగోకు పగులెత్తి ఆపరేషను చేయించితిని. ఆమాశయములో బాటు బాధలన్నీ పోయినాయిగదా అని సంతోషపడ్డాను.

నేను—చేతివేళ్ల కణుపులు లావగుటచూచి, అప్పటినుండి మలబద్ధకము అధికమైనది.

అప్ప—అవును.

నేను—తరువాత సంధివాతము వచ్చినది.

అప్ప—అవును మీ కెట్లు తెలిసినది?

నేను—చెవులాను వినండి. ఆమాశయములో బాటు రోగముపోలేదు. ఆమాశయము పోవుటచే అందులో ఊరురసము ఊరలేదు. ఊరక పోవుటచే జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణక్రియలు రెండునూ కుంటుపడినవి. ఊర్ధ్వముఖాంత్రములోని మలము పైకి నడవక నిలబడినది. మలబద్ధకము వృద్ధియైనది. మలబద్ధకము పెరుగుటచే సంధివాతము వచ్చినది. ఆ ప్రకృతి చికిత్సాలయములో నించా కొంతకాలము ఉండి రోగము పూర్తిగా నయముచేసుకున్నయెడల ఈ బాధలు వచ్చేడిచికావు. మలబద్ధకము పూర్తిగా అంతరించేది, మల, మూత్రస్పందములు బాగా వెలువడేవి. శ్వాసాశయములు బాగుపడేవి. సంధి వాతము వచ్చేడికాదు.

నేను చెప్పినమాటలను నీమె నమ్మలేదు. మలబద్ధకమునకును, సంధివాతమునకును సంబంధములేదని వారివైద్యుడు నచ్చచెప్పాడు. దేనికదివేరని నూరిపోశాడు. చికాగోలోని వాతావరణములోని లోపమువలన సంధి వాతము వచ్చినదని నూరిపోశాడు. ఈ మాటలనన్నిటిని యీమె విన్నప్పుడెప్పుడో వేదము'ని గట్టిగా నమ్మినది. అందువలన నామాటల నమ్మలేదు.

ఆ ప్రకృతి నడనాధిపతికి స్వాస్థ్యసంకటములననేమో తెలిసిఉండి రోగికి నచ్చచెప్పినయెడల నీ బాధలు కలిగడివికావు. ఆమెయు ఇన్ని బాధల ననుభవించేదికాదు.

మా చికిత్సాలయమునకు వచ్చే రోగులలో కాలికరోగులు ముఖ్యులు, తరుణరోగులతో బాధపడువాడు తక్కువగానే వచ్చేవారు. ఈ కాలిక రోగులకు కలుగజూపు స్వాస్థ్యనష్టములను కనీనికను చూచి ముందుగానే చెప్పిడివాడను. అందువలన వారికి నామీద నమ్మకము ఎక్కువయ్యేది. చికిత్సకు సుఖముగా ఉండేవారు. రోగము త్వరగా నయమయ్యేది. సుఖముగా నింటికి వెళ్ళేవారు. కనీనికానిదానము బాగా ఉపయోగపడింది. ఈ నిదానమే లేకపోతే యిన్ని మొండిరోగముల నింతత్వరగా పూర్తిగా నయము చేసిడివాడనుకాను.

### నా డీ ఊంగరములు

(Nerve Rings)

రోగపదార్థము బయటకు పోవునపుడు బహిష్కరణ జరుగు అవయవమును తెలుపు కనీనికా ప్రతినిధి భాగములో తెల్లగీతలు కనుపడునని గత ఆధ్యాయములో చదివినాము. రోగపదార్థము ఆయా అవయవముల ద్వారా బయటకు పోవుచున్నదని ఒక్క తెల్లగీతలవలననే గాక, మరొకరకమగు చిహ్నములతోనే ప్రకృతి మనకు తెలియచేయును. ఆచిహ్నములే నాడీ ఊంగరములు. ఈ ఊంగరములు చాలా చిన్నవిగాను గుండ్రముగాను ఉండును. (కనుసాచుట్టూ నుండు కనీనికను ఏడు వమాన భాగములు చేయవలయుననియు ఈయేడు ఆవరణలోను దేహములోని అవయవములన్నియు గలవని కనీనికా నిదాన శాస్త్రసాంప్రదాయము.) ఈనాడీ ఊంగరములు ఏ అవయవములో ఉన్న ఆ అవయవములో రోగపదార్థము పేర్కొన్నదని తెలిసి

కొనవలెను. దాని ద్వారానే బహిష్కరణ జరుగుచున్నదనియు తెలిసికొనవలెను. ఈ తెల్ల ఊంగరములు ఒక ఆవరణలోగాని యేడు ఆవరణలలోగాని ఉండవచ్చును. ఈ ఊంగరములు క్రమముగా పెన్నలుతో గీసినటుండునుగాని యెగిడి దిగిడిగా నుండవు. 7 వ బొమ్మను 2<sup>వ</sup> వ బొమ్మను చూచిన యెడల నీ విషయము బాగుగా బోధపడగలదు. రోగపదార్థము కాలికమైన కొలదినీ యీ తెల్ల ఊంగరములు నల్లవడును. తరుణరోగములోని మొదటి దశలో నీ ఊంగరములు బాగా తెల్లగా నుండును. రోగము రెండవ దశను పొందు నప్పటికే యీ ఊంగరములు కొద్దిగా నల్లవడును. కాలికరోగములో మొదటి దశను పొందునప్పటికే ఈ నాడీ ఊంగరములు మరి నల్లబడును కాలికరోగములో రెండవ దశను పొందునప్పటికి ఈ ఊంగరములు చాలా బాగా నల్ల బడును. రంగులబొమ్మలోని 6 వ బొమ్మయే యిందుకు నిదర్శనము.

ప్రకృతి వైద్యవైద్యుల ద్వారా రోగము పూర్తిగా నయమగు నప్పటికి ఈ నల్లటి ఊంగరము లన్నియు తెల్ల ఊంగరములుగా మారిపోవును. నాడీ ఊంగరములు నల్లగా నుండగానే రోగము నయముకాదు.

నాడీ ఊంగరములు ఎల్లు ఏర్పడునదీ తెలిసికొందాము. కంటిలోని అవయవములగుర్చి బాగా పరిశోధనలు జరిపిన శాస్త్రజ్ఞులు ఏమన్నారంటే, కనీనికలో దేహమునకు సంబంధించిన అన్ని ఆంతరీక అవయవముల నాడులును ఉండును. ఈ నాడులు చాలా ముగా నుండును. తలవేర్రుద్రుకలకన్న నూత్నముగా నుండును. కనుసాచ విరివిని పొంది



నపుడు కనీసిక సంకోచమును పొందును. అనగా కనీసికలోనుండు మాతృత్విమాతృ మైన నాడుట సంకోచమును పొందును. ఇట్లు సంకోచమును పొందుటలో మాతృత్వి మాతృ మైన నాడుటలో పల్లములు ఏర్పడును. కను పావ విరివిని పొందిన కొలది (అనగా కనీసిక సంకోచమును పొందిన కొలది) కనీసికలోని నాడుటలోని (అర్ధాత్) కనీసికలోని పల్లములు ఖాగుగా కనబడును.

కనుపావ ఉండవలసిన పరిమాణముకన్న తగ్గి పోయినపుడు కనీసిక విరివిని పొందును. (పెద్ద పగును) అనేక నాడుట కలయికయే కనీసిక మాతృనాడులు పెద్దపగును. ఇట్లు నాడులు విరివిని పొందినపుడు నాడుటలోని పల్లములు కనుపడవు.

కనుపావ వ్యాకోచమును పొందినపుడు కనీసిక సంకోచమును పొందును. కనుపావ సంకోచ మును పొందినపుడు కనీసిక వ్యాకోచమును పొందును. మానసిక ఉద్దేశములు కల్గినపుడు కనీసికలో సంకోచ, వ్యాకోచములు కలుగుచు ఇట్లు కలిగిన సంకోచవ్యాకోచములు కొద్ది కాలమే నిలచును. అంతరవయవములలో కలిగిన లోపములు కనీసికలో ప్రతిబింబించును గాన అంతరవయవములలోని లోపములతో కనీసికలో వచ్చిన సంకోచ, వ్యాకోచములు ఎక్కువకాలము నిలువ ఉండును. దేహములో అనుక్షణము తయారగు రసాయనిక మురుగు క్రమప్రకారముగా బయటకు పోగానే దేహమువకు ఆరోగ్యము కలుగును. అప్పుడు నాడీమండలములోని ఉద్దేశములు తగ్గును. కనీసికలోని సంకోచ, వ్యాకోచములు తగ్గును.

ప్రతిరోగము తరుణరూపమును పొందిన తరువాతనే కాలికరూపమును పొందును. ప్రవృత్తి ప్రేద్యవద్ధతులద్వారా కాలిక రోగమును నయము చేసినయెడల తరుణరూపమును పొందిగాని నయముకాదు. కనీసికలో కను పడు తెల్లటిగుర్తులు, నాడీ ఉంగరములు రెండును తరుణరోగ చిహ్నములే. తెల్లగీతలు నల్లబడుట, రోగపదార్థముయొక్క (అర్ధాత్ తరుణకాలిక రోగములలోని తీవ్రతను అనగా కాలిక రోగముయొక్క) తీవ్రతను చిహ్నము గాను నాడీ ఉంగరములు నల్లపడగానే రోగము తీవ్రరూపమును అనగా కాలికమైన దని గుర్తించవలయును.

నాడీ ఉంగరములు తెల్లగాకనడగనే స్వతంత్ర నాడీమండలము మొత్తముగాని కొన్ని భాగములలోగాని లోపములున్నవని గ్రహించవలయును. ఈనాడీ ఉంగరములు కనుపావ చుట్టూ నుండు ఏడు ఆవరణలలో నుండక ఒక ఆవరణలోగాని, ఆవరణలోని భాగములో ఉన్నయెడల ఆయా అవయవముల ద్వారా స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగుచున్నవని గ్రహించవలయును. కనీసికా నిదానశాస్త్రము చదువునపుడు రెండువకములగు Classifications గల వను సంగతిని మనస్సునందుంచుకొనవలెను. మొదటి Classification కనుపావ చుట్టూ నుండు నల్లగుడ్డును ఏడు నమాన భాగములు చేయవలెను. కుడిపార్శ్వములోని అవయవములు కుడి కనీసికలోను, ఎడమపార్శ్వములోని అవయవములు ఎడమ కనీసికలోను కనబడును. రెండవ Classification కనుపావ పోను మిగిలిన నల్లగుడ్డును శిశునమాన భాగములు చేయవలెను. ఎడమ

పార్శ్వములోని అపయవములన్నీ ఎడమ కని నికలోని 36 భాగములలోను, కుడిపార్శ్వము లోని అపయవములన్నీ కుడికనీనికలోని 36 భాగములలోను, కనబడును. ఈరెండు Classifications వేరు వేరని భావించక రెంటిని సమన్వయముచేసి రోగ నిదానము చేయవలెను.

కుడికనీనికలోని ఒకటవ ప్రాతినిధి భాగము, ఎడమ కనీనికలోని 1 వ ప్రాతినిధి భాగము మొదడును తెలుపును. 1 వ ప్రాతినిధి భాగ ములో తెల్లటి నాడీఉంగరములున్నయెడల మొదటిలో ఉద్రోకములున్నవని గ్రహించ వలయును. మనస్థిమితము లేదని తెలిసికొన వలెను. ఒక విషయమునుగూర్చి తీవ్రముగా ఆలోచించలేదని ఉహించవలెను. హిస్టీ రియా, ఇన్ ఫోమ్నియా, ఏకాకిగా నుండ గోరుట, ముక్కిపిగా నుండుట, మొదలగు మానసిక వ్యాధులలో 1 వ ప్రాతినిధి భాగ ములో తెల్లటి నాడీఉంగరము లుండును. ఈ సంగతి 26 వ బొమ్మలోని నాడీఉంగర ములవలన బాగా విశదము కాగలదు.

నాడులలో కలిగిన ఉద్రోకము, మంటలు ఎక్కువ కాలము నిలబడిన యెడల నాడులు చచ్చుపడిపోవును. నాడులలోని పాటవము తప్పిపోవును. నాడులలోని పాటవము తగ్గి చచ్చుపడిపోయినపుడు తెల్లటి నాడీఉంగర ములు నల్లపడును. పాటవము తగ్గినకొద్దీ నాడీ ఉంగరములు ఎక్కువగా నల్ల పడును. 6 వ బొమ్మలోని 3, 4 భాగములును రంగుల పటములోని 6 వ బొమ్మయు ఈ సంగతిని తెలుపును.

ఈ నాడీ ఉంగరములరంగు తెల్లగా నుండక బూడిద రంగుగా నున్నయెడల రోగము మొదటిదశనుదాటి రెండవదశను పొందినదని గ్రహించవలయును. కుడికనీనికలోని 8, 8 M 9 ప్రాతినిధి భాగములు ఉపరితిత్తులను తెలు పును. 27 & 28, 29 ప్రాతినిధిభాగములలోని లోపలి నగము (Bronchus) ను తెలుపును. ఉపరితిత్తులను తెలుపు ప్రాతినిధి భాగములలో గాని, Bronchus ను తెలుపు ప్రాతినిధిభాగ ములలో గాని తెల్లటి నాడీఉంగరములు కను పడిన యెడల తరుణ న్యూమోనియా (ఉపరి తిత్తులకు సంబంధించిన తరుణరోగము) వచ్చిన దనిగాని, క్వానోనిక్ రక్త సంబంధించిన తరుణరోగము వచ్చినదని గాని, తెలిసికొన వలయును.

మొదడును తెలుపు 1 వ ప్రాతినిధిభాగములో తెల్లటి నాడీఉంగరములు ఉన్నయెడల మాన సిక వ్యాధులు గలవని తెలిసికొనవలెను. అనుజ్ఞము దేహములో తయారై బయటకు పోక లోపలనే నిలచిపోయిన యెడల మాన సిక వ్యాధులు కలుగును. మందులలోని విషమువలనను మానసిక స్థిమితముపోవును. నాడీఉంగరములు నల్లపడినకొలది మతిమరుపు పెరుగును.

ప్రకృతివైద్య పద్ధతులద్వారా రోగపదార్థము బయటకుపోయి, రోగము నయమైనపుడు నల్లగానున్న నాడీఉంగరములు తెల్లబడును. ప్రకృతినూతనములను అనుసరించిన కొలదిని నల్లఉంగరములు తెలుపుమారుటయు, తెల్ల ఉంగరములు లోపించుటయు సంభవించును. మానసిక వ్యాధులతోచాలా కాలమునుండి బాధపడిన వారిలో నీ నల్లటి నాడీఉంగ

రములు విపులముగా కనబడును. ఇటువంటి రోగములను ప్రకృతివైద్య వద్దకు లతో నయముచేసినాము. ఇటువంటిది చాలాకేసులు గలవు.

పందొమ్మిదవ శతాబ్దములోని కనీసికానిధాన శాస్త్రజ్ఞులు కనుపాపాను మిగిలిన వల్ల గ్రుడ్డును 5 భాగములుగనే విభజించిరి. అనగా 6 ఆవరణలైనవి. వారి విభజనప్రకారము కనుపాప చుట్టూనుండు యొడటి ఆవరణ పెద్దదిగా నుండును. ఈ యొడటి ఆవరణ జీర్ణాశయము చిన్న ప్రేగులను తెలుపునని చెప్పిరి. రెండవ ఆవరణ నగమండలమును తెలుపును. 3 వ ఆవరణ బహిష్కార్యావయవములను, 4 వ ఆవరణ జననేంద్రియములను, 5 వ ఆవరణ శోషరసవాహికలను, 6 వ ఆవరణ Sourfrim ను తెలుపును. తరువాత శాస్త్రజ్ఞులు ఈ 6 వ ఆవరణచర్మమును తెలుపునిరి.

20 వ శతాబ్దపు కనీసికా నిధానశాస్త్రజ్ఞులు యొడటి ఆవరణను రెండుభాగములు చేసిరి. అప్పుడు మొత్తము ఆవరణలు 7 అయినవి. వీరి విభజనప్రకారము యొడటి ఆవరణ జీర్ణాశయమును, రెండవ ఆవరణ చిన్న ప్రేగులను, మూడవ ఆవరణ స్వతంత్ర నాడి మండలము

లను, 4 వ ఆవరణ బహిష్కార్యావయవములను, 5 వ ఆవరణ యొడడును, జననేంద్రియములను, 6 వ ఆవరణ శోషరసవాహికలను, 7 వ ఆవరణ చర్మమును తెలుపును. ఇట్లు కుడి కనీసికను, ఎడమ కనీసికను, ఏడుభాగములు చేయవలెను. దేహములోని కుడిపార్శ్వము అవయవములన్నీ కుడి కనీసికలోని 7 వ ఆవరణలలో కాననగును. దేహములోని యెడమ పార్శ్వములోని అవయవములన్నీ యెడమ కనీసికలోని యెడమ ఆవరణలలోను కనబడును.

నుదుటిమీదగా ముక్కు, బొడ్డులను సరిచేసి గీతగీచి అప్రకారముగా దేహమును రెండు భాగములు చేసిన యెడల కుడిపార్శ్వములోని అవయవములు ఈక్రిందివని తేలును. కన్ను, చెవి, ముక్కు, నోరులోనగము, వల్లు, గొంతులోని నగము, చెయ్యి, ఊపిరితిత్తి, జీర్ణాశయములో నగము, లివరు, మూత్రపిండము, ఊర్ధ్వముఖాంతము, సరళాంతములోనగము, చిన్న ప్రేగులోనగము, వృషణము, కాలు, మొదలగు అవయవములన్నీ కుడి కనీసికలో కనబడును. ఈ అవయవములన్నీ యెడమ కనీసికలోను కనబడును. హృదయము దేహములో నెడమభాగమునందే ఉండును, గనుక ఎడమ కనీసికలో కనబడును.

## రామకృష్ణవ్రత్య చికిత్సాలయము

మునులలోట, రేవలెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట దేవదములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బనము, కీయ, మూర్చలు, పిచ్చి, కంఠాగ్రత్యము మరియు కుళివ్యాధి యొడలగు తానవులకు సంక్రిమించు సమస్తవిధము లగు కారక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారించబడును. మరియు క్షుణ్ణ శోషాలు సన్ననికాయగను, దుర్బలశరీరాలు బలీకృతులగు, అందవికారాలు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీరలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-6-0 పిచ్చిదిశ్చలు సంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” పుస్తకము పంపబడును.

## గనేరియా - కంజక్డయివా

1938 జనవరి, మార్చి ప్రాంతములలో నా కుమార్తె "కుసుమకుమారి" 4 సం॥ వయస్సు.

"పూర్ణ చంద్రారావు"

రో గం

నా ఒక కుమార్తడి గనేరియా (6 సం॥) యీసు గల వానికి అల్పాచమానం పోయిబుద్ధారా సంభవించినది. తొట్టన్నానచికిత్స చేయించు చున్నాను. ఆ స్నానముచేసిన నీటిలో కుసుమ కుమారి కూర్చుని తలారా స్నానముచేసినది. ఆ మరురోజు నొక కంటివెంబడి నీరు, చీము కారుట, వాయుట సంభవించినది. కండ్లకలకని చనుబాలు వగైరా చికిత్సలు జరిపితిని. 3 వ రోజుకు రెండవకంటికి కూడా వ్యాపించినది. ఒక టీభారగా చీముకారుట, కండ్లు తెరవక మూతబడి యుండుట సంభవించినది.

స్నానములు చేయించుట బద్ధకము కలిగి హోమియో మందులు కడుపులోకి కంటికి వేయించుచుంటిమి 10 రోజులు. ఈ 10 రోజులు వ్యాధి పెగుగుటయేగాని తగ్గుదల కనబడలేదు. అప్పుడుభయపడి Doctor Mr. V. Subba Rao గారి దగ్గరకు రోగివిషయము, రోగము తెలుసు కొనుటకు తీసికొనివెళ్ళితిని. అంతట వారు ఇది ఫలాని వ్యాధి అనియును తత్క్షణము Madras తీసుకువెళ్ళితే ఒక కన్ను అయినను చూపు వచ్చును అని చెప్పి కన్నులు కడిగిరి. బాగా మొదట రోగము తగిలిన కన్నునుంచి తి అంగుళముల ఎత్తున చీము చిమ్మినది. అయిన త త్తరకలిగి వెంటనే General ఆసుపత్రి Madras తీసుకొనిపోవలసినదనివలపోయిచ్చిరి. అప్పుడు పుత్రికాప్రేమ, భావిజీవితము స్ఫురణ వచ్చి ప్రకృతిమాత శరణుజొచ్చుటయే విధి

మని నిశ్చయించుకొని, "తొట్టి రంగులకాగితములు" పరికరములు Bezwada నుంచి వెంటనే తెప్పించితిని. చికిత్సారంభముచేసితిని.

చికిత్స విధానము

రోజు రెండు లేక ఒక కటికిస్నానము Blue ఆకుపసుపు గుడ్డలలోకప్పి సూర్యకిరణములలో త్రివ్వుట. చదుటపట్టుగానే వెంటనే తలారా స్నానము చేయించుట.

దాదాపు రెండుగంటల వ్యవధితో తిరిగి రంగుల గుడ్డలతోత్రిప్పి స్నానము చేయించుట.

Light Blue water లో దూది తడిపి కండ్ల మీదవేసి కట్టుట. పగలు పన్నెండు గంటలూ ప్రతిరోజు ఉదయం కండ్లు Blue water తో కడుగుట.

రాత్రిళ్ళు 3 పెట్రోమాక్యులైటు పెలుగులో శరీరముకు కావలసిన భాగములకు కొరివలైటు పడులాగున పెట్టెలు అమర్చుకొని రంగు ప్రసరింప చేయుట.

కండ్లకు ప్రత్యేకం Yellow 2" Blue 10" చొప్పున ఊదా 2" Blue 10" యన్నూ నారింజ 2" Blue 10" చొప్పున మార్పుతూ బహు బాగ్యైత్త చొప్పున భగవంతునిమీద భారమువైచి చికిత్సలు చేయుచో శరీరము యావత్తు రాత్రి 10 గంటల కాలము Blue Green & నారింజ, ఊదారంగులలోతెల్ల వారు పరుడడపెట్టుచుంటిని. Blue ఎక్కువ. తలిమ్మారంగులు. తక్కువగా పెట్టుచుంటిని.

4 రోజుల తరువాత, కండ్లచిత్తులు జరుచుండగా ఒకటే ధారగా చీము కారుట ఆరంభించినది. అప్పుడు కండ్లు నెత్తురు కండలతో నున్నవి. నల్లగుడ్డు ఆరాగా కనుబడినది. పగలు చీముకారుట చాలాభాగము తగ్గినది. 4 రోజుల తరువాత, పై చికిత్స చేయుచుండగా ఒకటే ధారగా నెత్తురు నీరు కారుచుండెను. అప్పుడు నల్లగుడ్డు ప్రత్యేకముగా, తెల్పుగుడ్డు ప్రత్యేకముగా ఏర్పడి మూసపు కండలు తెలుపురంగుకు మారినవి.

4 రోజుల తరువాత రాత్రి పై చికిత్స చేయుచుండగా కండ్లవెంబడి ఒకటే ధారగా నీరు కారినది. మరునాడు మధ్యాహ్నంకు భ్రమగా కనులు ఎత్తి చూచుట, మనిషిని గుర్తించుట కలిగినది. మరునాడు రాత్రి చికిత్స జరుగగా రోగి అంతటనే కండ్లు తెరచి చూచుట, తిరుగుట, ఆడుకొనుట, సాగించినది.

రోగము చికిత్స 12 రోజులు ఒక పూటకు పూర్తిగా నివారణ అయినది. ప్రకృతిమాతకు సమస్కృతు లొనర్చితిని.

రాత్రిపూ పగళ్లు Blue water తో దూదులు వేయుచుంటిని.

### ప త్య ము

రోగి పెంకిపిల్ల అగుటచే పత్యము ఏదియు చేయలేదు. ఎక్కువగా బత్తాయిలు, పంపర్య, కమల, నారింజ పండ్లరసము లేక తొనలు తినుచుండెడిది. అన్నము, కూర, పచ్చడి, ఆపకాయ వగైరాలు పెట్టుచుంటిని. తినక ఏద్యేయెడల కండ్లుచెడును అని భయముతో పెట్టుచుంటిని. 1920 లో Madras లో కూడా నయము కాని యొక కండ్లచిత్తు, రంగుల వైద్యముతో తెల్లగుడ్డులో నల్లగుడ్డు ఆరంభమగుచూ కురుపు రూపకముగా అన్యపదార్థము ఎక్కువగ కలుగుచుండగా కొంత చూపు వచ్చి యుండే స్థితిలో సంసార అపేక్షతో అస్థులతో నిలబడినది.

1936 నం. లో గుంటూరు నేత్రవైద్యులు సాధించవలెనని చికిత్సను చేసితిమి జయము కలిగినది.

విధేయుడు,

గంధం నాగేశ్వరరావు.

12-9-41.

మార్కెటింగ్ జలచికిత్సకు



ప్రకృతి ధర్మ పరివర్తన వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రధాన చికిత్సకులు : డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్త వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించ బడును. రోగులు చికిత్సాలయముందు నివసించుటకు వసతులు కలవు. యిటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఈ క్షేత్ర పరీక్షకు క్షేత్రముల ద్వారా కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు చిరువుకొనుటకు గాను పెద్ద ఆదర్శ గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. పోలివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము పడేసింపకుండు గానుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థ ప్రధానోద్దేశ్యము. వివరములకు నిష్ఠురార్థతో, చిరునామాకు వ్రాయును.

# నేటి మన ఆహార సమస్య

ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైన ఆరోగ్యసూత్రములు ప్రకారము పరిష్కారము

(ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ)

నేడు ప్రపంచ మందంతటను యుద్ధము, క్షామము, ప్రళయకాండవము చేయుచున్నవి. జ్ఞానవజీవితసమస్యలలో ఆహార సమస్య ప్రధానస్థానము నాక్రమించియున్నది. ఈ సమస్య పరిష్కారముకొరకు అనేకమంది నాయకులు అధికముగను సాంఘికముగను శృషి చేయుచున్నారు. నైతికముగాను, పౌర మార్గముగాను ఆరోగ్యవద్ధతులమీదను ఈ సమస్యను పరిష్కరించుటకు చాల తక్కువ మంది శృషిచేయుచుండుట చాల శోచనీయము. ప్రకృతి శ్రమజీవీయు ఈ మార్గము సన్న్యేషించి లోకకళ్యాణమునకు గడంగుట ముఖ్య విధిగా నున్నది. ఈ సమస్య పరిష్కారమును ప్రకృతిఉద్యమము అనేకసంవత్సరముల క్రిందట నే పరిష్కరించి దివ్యమైన సూత్రముల ప్రసాదించి సన్మార్గ లుదరిలోను బీజముల నాటి మొలక లెత్తించినది. నేటి మన అంధృదేశ పరిస్థితులను ముందుగా మనము గమనింతుము. ఇచ్చటి ప్రజల ప్రధానాహారము బియ్యము, జొన్నలు, రాగులు, మొక్కజొన్నలు, నజ్జలు, అయిఉన్నవి. అందు బియ్యము ప్రధాన స్థానము నాక్రమించియున్నది. ఇప్పుడు అవి దొరకుట కష్టముగ నున్నందున ప్రభుత్వము వారు మనిషికి రోజుకు ఇన్ని బియ్యము అని నిర్ణయించియున్నారు. ఆరోగ్యశాస్త్రదృష్టిలో చూచిన మానవుడు ఆరోగ్యముగను, బలముగను ఎక్కువకాలము జీవించవలయు నన్న వింశపదార్థమును చాల తగ్గించి తినవలెను.

దానికి రెండురైట్లకంటె ఎక్కువగా కూర గాయలు తినవలెను. ప్రతిమానవునకును రోజునకు 2 గిద్దలు లేక 3 శేరు బియ్యంకంటె అవసరములేదు. మానసికముగ పని చేసేవారికి ఇంకా తక్కువే సరిపోవును. ఇంతకంటె ఎక్కువ తిన అలవాటు గలవారు భోగులుగను, శోగులుగను, తయారగుదురు. తమ క్షేమముకొరకును, దేశక్షేమముకొరకును, ఆరోగ్యవంతులుగ మానవులు దీర్ఘకాలము జీవించవలె నన్న ఏకభుక్తము చేయవలెనని, ప్రతి ఏకాదశి ఉపవశింపవలె నని, మన పెద్దలు, పూర్వులు శాసించియున్నారు. బియ్యమునకు రెండురైట్లకంటెగా పోవాకును కూరగాయలు తినవలెను. కాన పోవారును. కూరగాయలు పండించుటకు ప్రయత్నించవలయును. దానికి ప్రభుత్వవ్యవసాయ శాఖవారు కొంతవరకు ప్రచారము చేయుచున్నారు. ప్రజలయొక్క బాధ్యత నెగిరిన సంపూర్ణతోడ్పాటు ఉన్నగాని ఈసమస్య పరిష్కారము గాదు. బియ్యమును మరలలోపేసి అనేకమారులు పాలిషు చేయుటవలన అందుగల పోషకసత్తులు సశించుటయేగాక ఆహారపరిమాణము కూడ తగ్గి వృధాగా పోవుచున్నదని గుర్తించి ప్రభుత్వమువారు ఒంటి పట్టు బియ్యము కంటె ఎక్కువ పాలిషు చేయకూడదని శాసించి యున్నారు. దంపుడుబియ్యము, కొయ్య తిరుగలిబియ్యము, నష్టై చేయించిన నింకా



మానవుడు ఫలాహారి, కాకాహారి యని అతని అవయవములు, మానసికాభివృద్ధి, ఋజువు చేయుచున్నవి. అదియే భగవంతుని నిర్ణయము కాన ప్రతివారును కనీసము ఒకపూట అయినను పండ్లుతినవలెను. శేవలము పండ్లు, కొబ్బరి పగ్గెరా పదార్థములను తిననలవాటు చేసుకొని జీవితమును ఆరోగ్యవంతముగను, సుఖవంతముగను, జీవించగలుగుట చాల ఉత్తమమైన పద్ధతి.

బెజవాడలో పృథ్వీ ధర్మప్రచారక సంఘము వారు ప్రతినెలవత్సరము మేనెలలో శిబిరముల నేర్పాటుచేసి మానవుడు ఆహార నమస్యను సులభముగ పరిష్కరించి ఆరోగ్యముగను, బలముగను జీవించగల పద్ధతులను పన్నెండు సంవత్సరములనుండి నేర్పుచున్నారు. మానవునకు ప్రధానముగ కావలసినవి పండ్లు, తరుచాత కూరలు, తరువాత పిండిపదార్థములు, కొవ్వు, పప్పుపదార్థములు.

కాన ప్రతివారును ఈ దేశకీర్తి పరిస్థితులలో ఆహారము తక్కువైనదని అందోళనపడి దురాశతో ఎక్కువగా తిని ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనకుండ ఏకభుక్తము చేయండి. ఏకాదశి ప్రతీతము చేయవలవాటు చేసుకొనండి. ఇది భూపరసాధనము. “అపదలందు దైర్య గుణము” శ్రేష్ఠమని భర్తృహరి చెప్పినట్లుగా నేటి దేశమందలి క్లిష్ట పరిస్థితులలో తిండి లేదని దిగులుపడి గుండె పగిలి చావకుండా నత్తము గ్రహించి ధర్మమార్గమున నడువ ప్రార్థించుచున్నాము.

శ్రామములు సంభవించినపుడు ఆకలి బాధ వల్ల మరణించిన వారు తక్కువయినట్లు, తిండి చాల లేదని దిగులు, అందోళన, దురాశల

వల్ల చనిపోయిన వారినంఖ్య యెక్కువనియు విజ్ఞాన వేత్తలు లెక్కల ద్వారా ఋజువు చేసి యున్నారు.

కష్టములను మనము దైర్యముతో నెదుర్కొనుట ఉత్తమ మార్గము కాని నిరుత్సాహముతో కుంగి నశించుట నీచపద్ధతి.

శ్రామ సమయములలో కష్టములు సహించి ఉపవాసములు చేయ నలవాటుపడిన మిత్రాహారులే బ్రతికి యుండగలరు. భోగులు దురాశాపరులు, వ్యవసాయ దూరులు నశింతురు.

నేటిమానవులకు అలవాటైయున్న ఆహార పదార్థములలో ముఖ్యమైనది బియ్యము. బియ్యములో పిండిపదార్థము ప్రధానముగా గలదు. అదే పిండిపదార్థము అన్ని దుంపలలోను, అరటిపండ్లు, బామ, మామిడి, నభోటా, బొప్పాయి, మంచిగుమ్మడి, దోసమొదలగు కండగల పండ్లలోను గలదు. కాన బియ్యము దొరకనివారు ఆపండ్లను, దుంపలను తిని శారీరకశక్తులను వేడిమిని కాపాడుకోవచ్చును.

పండ్లను, దుంపలను కూడ మితముగా తినవలెను. మితముమించిన ప్రతీదీ జబ్బుచేయును. దురాశవల్ల ఎవడూ తినకుండా మనమే తినవలెననియు, మనవి; మనము తినకపోతే ఎట్లాగని, మనము పుట్టింది ఎందుకు? తినుటకే అని యిట్లాంటి పాడుబుద్ధులు పుట్టినవారికి పృథ్వీమాత వెంటనే శిక్షివేయును. అదే రోగము, బాధ, మరణము, దీనిని ప్రతిపాసియు అనుభవించి తీరవలెను. ప్రతినన్తార్లు దును దీనికి దూరము కావచ్చును.

పిండిపదార్థముకు రెండురెట్లుకు పైగా పండినకూరలు తప్పక తినవలెను. చీర, పొద్దు

సార, గుమ్మడి, రామములగ, వంగ, చిక్కుడు అన్నిరకముల ఆకుకూరలు లేతవిగ నుండు స్థితిలో తినవలెను.

బాగా కష్టపడి పనిచేయు వారికి ఎక్కువ కొవ్వుపదార్థములును, ఎక్కువ పప్పుపదార్థములును అవసరమగును. అవియైనను పిండి పదార్థములలో నాల్గవ శతుకంటె తక్కువే. వారి పనినిబట్టి అవసరమగును.

మానసిక పరిశ్రమ చేయువారు పప్పుపదార్థములను చాల తగ్గించి తినవలెను. కొవ్వు పదార్థములగు నెయ్యి, మంచి నువ్వులనూనె, కొబ్బరికూడ పిండిపదార్థముల పరిమాణములో నాల్గవ శతుకంటె తక్కువే సరిపోవును.

రసముగల పండ్లుఅగు నారింజ, పుచ్చ, రామములగ, కొబ్బరి పండ్లనులసిన, మామిడి పండ్లరసము మొదలైనవి; ఒక పూట ఇవే కేవలము వాడవలెను.

ఈ పైన చెప్పిన దంతయును ఆరోగ్య నైతిక శాస్త్రద్వైపిలో మహాజనులకు చెప్పిన ముక్కలు. ఆర్థికముగ ప్రతిమానవునకు వీనిని అందించగల బాధ్యత మొదట ప్రభుత్వము వారిది. పిమ్మట వారిలో నహకారముచేయు రైతుమహాజనులది. తరువాత స్వార్థపరత లేక నహకార భగవంతుల వర్తకులది. వీనిని పద్దిన

యోగము చేసికొను బాధ్యత మన అందరిదిని. కరకర ఆకలి యగుచున్న మానవునకు ఏ ఆహారము దొరికినను దానిని తిని సంతృప్తి పడగల సమర్థత యుండును. సరిగా ఆకలి వుట్టునంత వరకు వేచియుండ నిగ్రహములేక యుండు వ్యనన పరులకు అదికావాలి యిది కావాలి అని ఆందోళన పడుట, చెడ్డగుచుఁ జోరుట, రోగమునుచేలిమీదుగా తెచ్చిపెట్టు కొనుట జరుగుచున్నది.

ఉత్తమ మానవులు, ఒక్క పిడికెడు అనగా వెలగపండు ప్రమాణముగల ఆహారముతోను, కొందరు ఒక్క పండుతోను, మరికొందరు, జలపానము చేసియు, వేరొకరు వాయుభక్షణ మాత్రమే చేసియు జీవించి గొప్పవారు కాగల్గినప్పుడు మనముమాత్రము ఎందుకు సాధించరాదు? వ్యననములకు ఎందుకు దూరము కాకూడదు? అను దృఢవిశ్వాసముండ వలెను.

మానవులు తిను ఆహారములలో మాంసము చేపలు, మొదలగు జంతు సంబంధములగు ఆహారములు, అనారోగ్యకరములు గాన వర్జనా నిషిద్ధములు. కారము, ఇంగువ, డిప్ప, మసాలాలు, కూడి సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి వేయవలెను. తెల్లచక్కెర చాల అవకారము చేయును.

## ప్రకృతి చికిత్సాలయము,

(ప. శివావరి జిల్లా)

ఇచట కనుక ద్వాదశాంశ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా సహాయముచే విచారితబడును. చికిత్సావ్యయమునందు తోగును నివసించుటకు మంచి కనఁబడు గౌరవ.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన బాక్టరు వేగిరాజ్ కృష్ణరాజాగారు వైద్యసహాయము పొందదలచినవారి వ్యాధివివరములతో కత్తికర తెల్ల నై చికిత్సామాత్ర ప్రాయశః.



# ఆడతోడు

కోట గ్రామం  
(సర్కార్)

ప్రజల సాదభుట్టములతో నలిగి చూర్ణమైన ఆ బాటలూని ధూళి వేసినాటి మధ్యాహ్నపు సుడిగాలి నూతనాని భూమ్యాకాశముల మధ్యకు లేచి అందరి నెత్తిమీదా రాలి కూర్చుంది. కళ్ళలో దూరి కళ్ళు తెరిచి తేరి చూడ లేకుండా చేసింది.

ఏ మహాతల్లి తన ఏ మహాశక్తితో తన గర్భంలోంచి వేదాన్ని కుమ్మరించి జంతు బాలాన్ని తపతపలాడించి స్తంభించేసిందో ఆ తల్లి ఆ వేడిని పొగ్గి తిరిగేవేళకు తన లోనికి మింగుకొని చల్లని పిల్లవాయువుల్ని ప్రజలమీదను నడిపించింది దేహాలు చల్ల బుడ్డయి, అందరూ ఆ ప్రకృతిమాత దోసిలిలో పాలిపోయారు. వేగుచుక్క పొడిచింది. ఉమ్మ కాంతి గగనవీధులలో రంగు రంగు ముగ్గులు తెట్టింది. తెల్ల పారింది.

బ్రహ్మసభాస్థు ఊల్లోకి వచ్చేటప్పటికి కాగులు కూసిస్తే, ఇల్లాళ్ళు కనుపులు చిమ్మి కళ్ళాపులు చల్లు తున్నారు. నుందరమ్మగారు బయట పని పూర్తి చేసుకుని దొడ్లోపనికి వెళ్లెంది.

అవధాన్లు “నుందరమ్మక్కా! నుందరమ్మక్కా!” అంటూ దొడ్లోకి వెళ్ళి ములక చెట్టుక్రింద వేసిన మంచమీద కూర్చున్నాడు. “తల పటంతో నే తలగడ ప్రక్కనుంచున్నట్టు” అనుకుంటుండగా నే సచ్చాపు. షవిగో కాళ్ళు కడక్కిరా బుల్లడా! నుందరమ్మ పిల్లలూ కులాసాగా ఉన్నారా! మొన్న చంటివాడు లంఖణాలన్నాడు. కులాసాగా ఉన్నాడా!” మొదలయిన ప్రశ్నల వరంపరులు కురిపించింది.

అవధాన్లు అన్నిటికీ సమాధానం చెప్పి “అక్కా! బావేడి! ఊల్లో ఉన్నాడా? అని పశువుల పాక వేపుకు చూచాడు. “ఏదో వ్యవహారం మూట కట్టుకు సచ్చాపు లాగుండే” నాకు చెప్పదూ! అంది. “నీకు చెప్పకపోతే ఎట్లాగుగానీ ముందు బావేడి” అన్నాడు అవధాన్లు.

ఈమధ్య మేము పాడికి బహు ఇబ్బంది పడ్డాంలే! ఎరుగుదువుగా మీ బావపనులు. ఊల్లో తూరుపువాడి దగ్గర గేదె ఉంటేదాన్ని వదులుకుని పాలెంలో కమ్మాయన దగ్గరగేదె ఉంది; అది పాలవృష్టి కురిపిస్తుందని సలహా సంప్రదించూ లేకుండ 80 నూచాయిలకు కొనుక్కుని సచ్చాపు. ఆ బట్టె వచ్చినపూట ఏం పాలిచ్చిందో! అంతే ముగ్గులు తన్ని ఎగ చేపింది. బాబూ! ఈబట్టె నాకక్కరలేదు తిరిగి తోలిపెడతా నంటారీయన. ఏంతోలి కల్లారో అంతే యింకా తిరిగి తీసుకోనంటాడు ఆ కమ్మాయన. దాని విషయంలో వంచాయితీ చేయిస్తాననివెళ్లారు. “ఎరుగుదువుగా చేసి పస్తా యిస్తూవుంటారు మీ బావ” అంది నుందరమ్మ. నరే బాగానే వుంది గాని స్పృహతో విషయ మేమిటంటే శివుడుకి సంబంధాలు వస్తున్నై. బుధవారం నాడు ఒక పోలీసు యానస్పెక్టరు తన పిల్లను వచ్చి చూచిపోమ్మని వర్తమానం చేశాడు. ఇంకా ఏవో రెండే మూడు సంబంధాలు తిరిగి పోతున్నారు. ఒత్తిడికూడా చేస్తున్నారు. మీకు చెప్పకుండా అవతలి ఏమీఅనటానికి సావకాశం లేదుకదా! అశ్వయుజంలో తప్ప తరువాత లగ్నాలు లేవుగదా! మీమరదలు కూడా ఏదో సెటర్ చేయండి అంటోంది.

బావ ఊటాడేమో అన్న మాట్లాడుకు పోదామని వచ్చా. మీరూ పిల్లని ఆపటానికి వీలు లేదుగదా! ఆయన రావటంతో మీరు సంప్రదించుకుని ఆయన్ని అక్కడకు పంపించు. నేను వెళ్ళివస్తా. అగ్గిహారంలో ఇంకొక పనికూడా ఉంది. అని అవధాన్లు లేచాడు.

“ఏమిటా అదీ ఒక కాయబయటా మరొక్కాలు ఇంట్లో, ఉండగానే ప్రయాణం ప్రయాణం అంటావు. అగ్గిహారంతో నీకప్పుడు పని లేకుండా ఉంది. బాకెడు దూరంలో ఊరికి పోలేక పోవులే. బావరానీ! మాట్లాడేపోకు గాని. అయితే శివుడు ఈ సంవత్సరం ప్యానయినాడా?”

అవ—ఒట్టిప్యాను కాదు. పస్తుకాను పానయినాడు. స్కూలు మొత్తంమీదే పస్తు మూడు వచ్చిందట.

నుందరమ్మ—వైచకువు గుంటూరులో చదివిస్తారా? మరేం చేద్దామని?

అవ—నునయిప్ప మే ముందీ - వాడు ఏం చదువుకున్నా చెప్పించవలసిందే. మొన్న కొత్తగా వచ్చిన మా మరదలల్లుమా మనవాడూ కలసి బి.ఎ. పట్నంలో చదువుకుందామని అనుకున్నారట. ఏమో వాళ్ళిద్దం. మన మల్లాడబ్బు వాళ్ళ మేగదా! వైన వాళ్ళయిద్దం.

నుంద—అయితే శివుడి మీద నీ అదుపు లేదా ఏమిటి! మొన్న పెళ్ళిలో ఆ ఆట కాయితన మేమిటి! అనలే భీమరం. పికళ్ళచేత మాటవడిది కాదు. తనలో ఇంతయినా తప్పు ఉంచుకోదు. ఎంత మేనత్త కూతురైనా ఆపామాషీకి హద్దుం దాలి. ఎప్పుడో పెళ్ళా మగుతుందని

యిప్పటినుంచీ మగడితనం చూపాలా? పెళ్ళినుంచి వచ్చిన తనవాత నాలుగోబాలు అన్నం సరిగ్గా తినలా. మాట్లాడితే పెళ్ళికి నన్నెందుకు పంపావంటుంది. శివుడూ చిన్నవాడే అనుకో! తను నలుగురిలో దాన్ని నావపామనీ - తారకనీ - మొగుడితో కావరం చేసేట్టు కనపడదని- తానే అంటే నలుగురికీ - అలునుకామా - నువ్వే చెప్పు;

అవ—ఇది నీదాకా వచ్చింది - నలుగురు పిల్ల కాయలు చేరినప్పుడు ఇట్లాగే అల్లరిగా ఉంటారు. అందులో పెళ్ళిశాదావికి పెళ్ళి కొడుకు వాళ్ళమీదనే పోట్లాడుతుంటే నేనే నద్ది కూక లేశానులే.

అంటూఉండగా భీమరం గదిలోంచి జేగ పిట్టలాగా రయ్యిన వచ్చి అవధాన్లు ప్రక్కగా నిలబడి కోరచూపు చూచింది.

నుందరమ్మగారు “అదిగో మేనకోడలు పిల్ల” అని చెప్పి “అమ్మాయ్! మామయ్యని చూచావులే” అంది. భీమరం మామమీది చూపు మెరపమడిమిదికి తిప్పి చూడకేం చూస్తునే ఉన్నా అంటూ ముఖం కడుక్కునేందుకు నూతిమీడివెళ్ళి కూర్చుంది. తల్లి పిల్లకు తాటాకూ నీళ్లు ఇచ్చి వచ్చింది.

అవధాన్లులేస్తూ “పోద్దున్నే ఆభ్యంతకం పెట్టకే ఆక్కా!” రేపు తప్పక బావను పంపించు. వస్తే ముందరం కలిసి మల్లి వస్తాంతే అంటూ బయలుదేరాడు.

## 2

బ్రహ్మవధాన్లు మధ్యాహ్నంపూట వెళ్ళలేకం యింటికివెళ్ళి “నాయనా! మొకటేశం! మన

శివుడు నాయెదుట మాట్లాడటానికి భయం పడతాడు. ఇంతకంటే మంచి సంబంధం రాదు. అంటూ మగపిల్లలా లేరు. మంచి సుత్నేత్తీమైన పోగం ఆ పిల్లవంతు 4 ఎకరాలు వస్తే, దగ్గరలోపని, బంధుత్వంలో బంధుత్వం, ఆ పిల్లని అంత ఆస్తితో మంచి స్థితివంతులే చేసుకుంటారు. అది మనవాడి కవలం అదృష్ట మన్నమాట. ఆ పిల్ల తమ కొరివట్లు లేడంటాడు. ఏమన్నా తెలివితక్కువదా! అంగవైకల్య మేమన్నా ఉంచానల్లగా ఉంటే యింకా పనికి కానిదేనా! పయస్సువచ్చినకొద్దీ అజే అందంగా ఉంటుంది. నువ్వు నిజంగా వాడి స్నేహితుడైతే తప్పక ఈ సంబంధం చేయించి గలుగుతావు. చేతకాకపోతే వాడి స్నేహితుడవే కావని నిఘారాలాటాడు. వెంకటేశం తన కేక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నంచేస్తానన్నాడు.

మయవారి రామయ్యగారూ మందరమ్మగారూ కూర్చుని సంబంధం విషయం సంప్రదించుకుంటున్నారు. భీమరాంబ మంచం మీద పాటలపుస్తకం తెరిచి పాటలు చదువుతున్నట్టు కూర్చుండి, కృమి కృమీగా ముఖం ఎల్లొబ్బారుతోంది. మందరమ్మగారు తివరకు "దానికేం మన కయిన సంబంధం గుర్తులోకి వచ్చిన సంబంధం - చేతికి నోటికి అంటుంటున్నాళ్లు. కన్ను కామిలో ఇబ్బంది పెట్టేవారు కూడా కాదు. అయినా పొలం బట్టా అడవిల్లలవే నువ్వు వాడికి మాత్రం తెలియకుండా ఉండినట్లనా!" అంది.

"కాదుమరీ! ఎంతకన్నం యిస్తే మాత్రం అయిన సంబంధం వంటి దవుతుందా! కర్ర

వాడు బుద్ధివంతుడూ - తెలివైనవాడూ... అంటూ ఉండగా భీమరం, భీమరం మూడిరిగా చంగునలేచి "అజే మీకు తెలియండి" అంటూ మంచం దిగింది. రామయ్య "ఏమిట తల్లీ! తెలియక పోవట మేమిట పిచ్చితల్లీ!" అంటూ బిక్కురుమని చూశాడు. భీమరం "నల్లీలేదు! గిల్లీలేదు! అంటూ నూరి దగ్గరకు వెళ్లి తొట్టాడునీళ్ళలో కాళ్ళుముంచుకు గట్టు మీద కూర్చుంది.

మందరమ్మ, "యేదో చిన్నకొరివి - వాడూ చిన్నకొరివిగా జేగా! మొన్న పెల్లిలో దీని నేదో అన్నాట్ట. పెద్దపిల్ల పాజుమ్మగాని. దీనిది వెలమపొరువం. మాటవస్తే వర్క చానాలి సింజే.

రామయ్య—వాడెవడూ!

మంద—ఇంకెవడూ! కాలోయే అల్లుడు శివుడు గాడే!

రామయ్య—ఏమన్నాట్లా?

మంద—వాడిముఖం "ఎవరో అదిగో నీపెళ్లా మంటే మేనత్త కూతురుగాబట్టి చూపుగా, "ఛీ! దీనిని చేసుకోను, నల్లగా ఎలికగొడ్డిలాగా వుంది. అంతగా బలవంతంగా కట్టారంటే కృష్ణపిద్ధన పాకవేసి అందులో ఉంచుతా, అంతే ఈనల్లదాని ఖర్మం" అన్నాట్ట. ఇక చూచుకోండి! మీకూతురు ప్రాణం. పెల్లికూతురు దగ్గరనుంచి బ్రతిమాలించుకుని అనాల్ల కోజలూ ఉండటప్పటికి వాళ్ళపెద్దలు దీని వచ్చారట.

రామ—అయితే వాడంత ఎట్టగా పుట్టగా ఉన్నాడని గర్వమా? ఎక్కిరించటానికి నా పిల్లకు సంబంధం రావచ్చుడు చూస్తానులే.

నుండ—ఏమిటి వాటికంటే చిన్నవాడవు తున్నాడు. కాబోయే పెళ్ళాంటా ననీ పగ్గాం మాట్లాడడేమో! అందరి పిల్లల్ని అకబోయాడా? ఆ మాటలూ నాకు ముచ్చటగానే ఉన్నాయి.

కామ—నరే! వాటికేగాని, రేపు ప్రాద్దువ మేనల్లుడు నత్యనారాయణ తీసుకువెళ్ళి తళాన్తూ అని కాంటాలాలు వుచ్చుకొని వస్తాం. ముం దెప్పుడో పిల్లలకు ఇచ్చు కునేవీ పెట్టుకునేవీ యిప్పుడు చెప్పట మెందుకూ? కట్నం వెయ్యిమూటపదార్థాలు, 2 వందలు లాంఛనాలూ, 5 రోజులూ పెళ్ళి అని స్థిరం చేసుకొని వస్తాం.

నుండ—అంతే యింకేమీ మాట్లాడకండి - అన్నీ నారాయణకు తెలుసుగా! తరువాత అన్నీ సంప్రదించు కుందాం అని సంప్రదించు ముగించాడు.

## 4

విండుభోజనాలయినై. కాంటాలాలు వుచ్చు కునే సమయానికి నలుగురు పెద్దల్ని పోగు చేశాడు బ్రహ్మవిధాన్లు. మేనమామ మేనల్లుడు అరుగుమీద ఏదో మాట్లాడు కుంటున్నారు.

లోపల శివుడు తల్లితో తగవు పెట్టుకొని “నాకే పెళ్ళి వద్దంటుంటే చేస్తూన్నాడుగాదూ బరగాలిసిందేదో జరుగుతుందిలే” అంటున్నాడు. నత్యనారాయణ చివాలున లోపలికి వెళ్ళి చనవుగా “కాంగం పిన్నీ! ఏమిటి శివుడి గడబిడ? కట్నం చాలదంటున్నాడా ఏమిటి? నాతో చెప్పదూ నేతీరుస్తాగా” అన్నాడు.

శివుడు విషపు బుగ్గతోమీకు అట్టి సుఖంగా కాపురం చెయ్యాలని ఉంటే ఈపెళ్ళి మానుకోండి - యింతకంటే ఉపవ్యాసం అనవసరమని” నీరువాలుచాటకు వెళ్ళాడు. “ఇట్లా అంటూ బేమిటి? పిన్నీ! అని తెల్లబోయినాడు నత్యనారాయణ.

“మరేం లేదబ్బాయ్ - ఊవా వచ్చి రాని ఏడ్చు. బి. ఎ. పాసయి పెళ్ళి చేసుకుంటా వంటాడు. అంతవరకూ అనువైన సంబంధాలు కూర్చుంటాయా? తన పైతృకోడుకులక్షణంగా పెళ్ళి చేసుకుని బి. ఎ ప్యాసయి మూడు మూట సాతిక తెచ్చుకోవల్లా! వాడి ముఖం రెద్దూ! ఎద్దునడిగి బండి కడతామా ఏమిటి చిన్న నన్యాసి రెద్దూ!” అంది- కొను ఎద్దునడిగి ఎందుకు కడతావు బండిని? తల్లికిండుగా పోల్తా కొట్టిస్తే లభాయి రెత్తుతావు గానీ!” అంటూ శివుడు దొడ్లోకి దూకాడు.

నత్యనారాయణ తప్పుడు రోపలో పడ్డాడు. “పిన్నీ-- మనవాడు పెళ్ళి ఎప్పుడు చెయ్యమంటే అప్పుడే చేద్దాం. కట్నవిషయంలో గూడా మేము గునపక్కరలేదు. ఇంకా ఏమన్నా ఉంటే కూడా చెప్పుమన్నాడు.

కాంతమృగారు నవ్వుకుంటూ “మరేంలేదు గానీ కట్నమే 15 వందలసింతు. లాంఛనాలూ, వప్పింతలూ, వేరేవేరేనే సుమా! అట్లా చేయించు. వాడికి గునవు లేకుండా పోతుంది నారాయణ! అంది.

రామయ్య గారు మేనల్లుడిని పిలిచి- “ఏరా! నారాయణ కుర్రవాడు అట్లా అంటుంటే మన మేమీ చొందరపడటలేదు గదా! అన్నాడు. నారాయణ “ఏమిటి మామూ!

అట్లా ఇదవుతావేం మేమంతా లేమూ!  
కట్నం లాంఛనాలు కాకుండా 15 వందలనే  
ద్దాం. ఇక గొడవ లేకుండా పోతుంది. అని  
మేనమామని వప్పించాడు. పెద్దలు తథాస్తు  
అని లగ్న నిశ్చయం చేశారు.

5

శివుడు లగ్నం తప్పించి పారిపోతానని వెంక  
టేశం తో చెప్పాడు. వెంకటేశం నెమ్మదిగా  
అవధానులుగారి చెవి నీకా డినంగతి. అవధాన్లు  
తారామండలాన లేచి 'శివుడిని కూర్చోపెట్టి  
“నేను న్నంపాదించిన శిష్టి నీకు రానియ్యనని-  
చదువుకు నేందుకు డబ్బుపంపనని వస్తానా  
లేదోబోయి- బ్రీతకాల్చిసిం దేసనీ - నాలుగు  
ఎకరాలతో వచ్చేపిల్లని చేస్తుంటే నీకు తీవరం  
వచ్చిందని - నీ బ్రతుకు కుక్కలుగూడా  
పడవనీ యింకేమీమో బెదరించాడు” తల్లి  
కూడా బెదరించేట్టు చేశాడు. పౌత్రసూత్ర  
లోనూ 4 ఎకరాలను చూపిస్తాడు.

పైన తెల్లరుసి కప్పకొని లోపల కణకణలాడే  
చింతనిస్తూ కణ్ణాలాగా ముఖం వెలవెలబోతూ  
కూర్చున్నాడు శివుడు. “ఇదిగో ఈడబ్బుతో  
చక్కటి చొక్కాలూ, ధోవతులూ, కొట్టూ  
కొనుక్కొను కి అయిదురూపాయలనొట్టూ  
అవధాన్లు శివుడు ముందుకు విశిరాడు. శివుడు  
లేచివెళ్లి స్తాండర్డు బట్టల రకాల్లో 4 చొక్కాలు  
2 ధోవతులూ, 2 తుళ్లు, కొనుక్కొని తక్కింది  
తండ్రిముందు పెట్టాడు. తండ్రి నంతోమించాడు.

6

భీమరాన్ని పెట్లకూతుర్ని చేశారు. బొట్టు  
పెట్టుకుందామని అద్దంమీద పెట్టుకున్న వెండి

కుంకుమభరణిని పొరపాటున క్రింద పడతో  
కుని వలికిపోయిన కుంకాన్ని గుట్టుచప్పింపడం  
కాకుండా భరణిలో నింపుకుంటుంది (ప్రచురం.  
—“ఏడున్నూ ఏరువాక సాగితే కాడీమాకులు  
దొంగలు దోచేశారట” అంటూ కొడుకుని  
కోవ వడుతూ బల్లోకిపంపటానికి రామయ్యగారి  
యింటిముందు నుంచి వెళుతున్నాడు.

పెళ్ళిజనంబోనూ, మేళతాలాలబోనూ ఊరు  
కోభాయమానంగా ఉంది. లగ్నం వేళ  
ముఖులుమాత్రం చేరాడు. తెరసెల్లాశీసి  
కుర్రవశిష్ట శిష్యులూ! అయ్యాయి ముఖం  
ఒకసారి చూడు” అన్నాడు. శివుడు విషపు  
వవ్వుతో “ముఖం చూడటమేగా! ఒకసారేం  
పదిసార్లు చూస్తూ, త్వరగా నీవాడావిడి కూడా  
ముగించు అన్నాడు. ఆమాటలు వింటున్న  
భీమరాం నిస్తరంగ మహాదధిలాగా శ్వాసలు  
నిగబట్టుకు దేవాంతురేచి ఒకక్షణం కూర్చుండి.  
పెళ్ళికళ ఫెళఫెళ లాడిపోతోంది. ఊరేగింపుకు  
వల్లకి ఎత్తారు. పెండ్లికూతురూ పెండ్లికొడుకూ  
ఉదయాద్రీ వల్చిమూదులీలులాగా కూర్చు  
న్నారు. కన్నె పదునులు పెల్లకూతుర్ని ఎక  
నక్కాలు పారంభించారు. ఊరేగింపై  
వచ్చారు. పా... ఊళ్ళోవాళ్ళకు మాత్రం  
యిది యేం తెలుస్తుంది. పిల్లలు తలుపుదగ్గర  
పాటలు పాడారు. ముత్తయిదవులు వేర్లు  
చెప్పకొండని హామామాపీలు పారంభించా  
లనుకుంటున్నారు. శివుడు గవ్వనలేచి బిగ్గరిగా  
“భీమరాంబా నేనూ వచ్చాను. ఇక పోవ  
లికి పోనియ్యం డన్నాడు. భీమరాంబకూడా  
నమ్మదిగాలేచి “శివుడుగాయ నేనూ వచ్చాం  
పోనియ్యండని” వసంత కోకిలలాగా స్థాయి  
పెంచి వేర్లుచెప్పింది. ఆ తగూ కొందరికి అర్థమై

మొగంమొత్తంది. వేరు కొనరి చెప్పించాలనుకున్నవాళ్ళకు నిరుత్సాహం కలిగింది. కొందరు మల్లీ చెప్ప మన్నారు. ఎల్లూ సార్లు చెప్పకున్నా ఈ వేల్డేగా! మల్లీ రేపు చెప్పకుంటా లెండి అంటూ శివుడు కదిలాడు. భీమకంకూడా కదిలింది.

భీమరానికి అత్తవారు అందమైన రాళ్ళు నగిషీ నాగనత్తూ, రాళ్ళ చేమంచి పువ్వు చంద్రోహారం పెట్టారు.

నదన్యంలో జుకు శివుడి స్నేహితు లిద్దరు వారికి

ఆహ్వానం లేకపోయినా గుంటూరునుంచి వచ్చి పిలవకపోయినా నీ పెల్లికి వచ్చాం చూచావా అని నిష్ఠూరాలాడి శివుడికి ఒక పార్కు-ర్ కలం, ఒక వెండి పూలబుట్ట భీమరానికి బహుమతి చేశారు. ఇట్టి పెల్లికి ఎట్లా ఆహ్వానించాలో తెలియకపోయినందుకు తమిళనాడుని స్నేహితుల్ని కోరాడు.

—“పెల్లి అనాకార అన్నారా నీకు దృష్టి మాంధ్యం వచ్చినట్టు యిప్పుడు తెలుస్తోందని యింకో స్నేహితుడన్నాడు.

(నశేషం.)

## వ రు డు క్కా వ లె ను

పెద్దకుటుంబమునకు చెందిన 15 సంవత్సరముల పోయముగల రెడ్డివంశమున ఉద్భవించిన సాందర్యవతిని వివాహమాడుటకు పాశనాటి రెడ్డియనకుడు కావలెను. వరుడు చదువుకున్నవాడు. అస్థికలవాడు లేక పర్యవేంటి ఉద్యోగము గలవాడు అయి ఉండవలెను.

అన్ని గలవాడై చదువుకొనుచున్నచో విద్యను ఇంకా చెప్పించుము.

త్వరలో ఈ కొంది చిరునామాకు తెలుపవలెను:—

తెజనాద, }  
80—5—44. }

మేనేజరు ప్రకృతిగృహవైద్య హాములు  
పత్మనారాయణపురం.

## ప్రకృతి గృహ వైద్య హాములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందముగ తయారుచేయబడి, తెజనాద, “ప్రకృతి కార్యాలయబుద్ధి” అను ఆహ్వానమునకు సీద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరున్న చదువదగిన గ్రంథము.

ధర రు 2-8-0.

# Books on Nature Cure

No	Name of the Book	Author	Price		Ordinary Postage
			Rs.	a. p.	a. p.
1	Human Culture and Cure	Dr. E. D. Babbitt	20	0 0	Free
2	Practical Naturotherapy	Dr. S. J. Singh	15	0 0	5 6
3	Everybody's Guide to Nature Cure	Dr. Harray Benjamin	9	0 0	5 6
4	Practical Nature Cure	Dr. K. L. Sarma	7	0 0	4 6
5	Nature Cure	Dr. Lindlahr	7	0 0	4 6
6	Indian Nature Cure	Dr. Bhikshu	0	12 0	1 3
7	Drugless Healing	Dr. L. Kameswaran	0	8 0	0 9
8	Way Back to Health	Dr. K. L. Sarma	0	2 0	0 9
9	Talks on Hygiene	Dr. J. Grand	0	6 0	0 9
10	Fasting Cure	Dr. K. L. Sarma	0	6 0	0 9
11	Pranayama		0	2 0	0 9
12	Universal Uncooked Food	Dr. B. S. Gopal Rao	4	0 0	3 0
13	Man's Food Unveiled	Dr. M.K. Pandurangam	2	0 0	2 3
14	Thoughts on Diet	Justice Vepa Ramesam	0	8 0	0 9
15	Marriage Sexual and Social Development	Dr. E. D. Babbitt	1	0 0	2 3
16	Psycho-Solar Treatment	Dr. R. S. Agarwal	0	4 0	0 9
17	Perfect Sight without Glasses	"	0	2 0	0 9
18	Blindness in India	"	0	2 0	0 9
19	Mortality in India	Dr. K. L. Sarma	0	2 0	0 9
20	Who are Quacks	Dr. Howard Hay	0	2 0	0 9
21	Vaccination Scourge	Dr. M.K. Pandurangam	0	4 0	1 3
22	Why not Vaccinate	Indian Naturopathic	0	2 0	0 9
23	Vaccination	Association, Bezwada	0	2 0	0 9
24	Tea and its Harms	Do	0	2 0	0 9

For books apply to:—THE NATUROPATHIC BOOKSTALL, BEZWADA.

Send the Cost of the Books plus Postage and an extra charge of three annas against Registration fee for each Parcel of Books. Always send the cash by Money Order only. For any book on Nature Cure in English, Telugu and other Indian Vernacular languages please enquire the manager of the stall.

The branches of the Naturopathic stall are kept open at

1. Prakruthi Karyalaya Trust. Near Town Police Station, Bezwada Town.
2. Prakruthi Dharma Parishat. Brahmmayya Pantulu Street, Satyanarayanaapuram, Bezwada.
3. My Shop. A. G. Press Buildings, Gandhinagar, Bezwada.
4. All Naturopathic Conferences

## మ నూ చి క ము

(గత సంఘిక శతవాని)

లింగస్నానములకెల్ల సాధ్యమైనంత శీతలోదకమునే వాడవలయును. స్నానము 10 నిమిషములు మొదలు ఒక గంటవరకు, రోగి యొక్క పయస్సు, ధాతుశక్తి ననుసరించి చేయవచ్చును. రోగి కూర్చుండుగది ముఖ్యముగా చలికాలములో వెచ్చగా నుండవలయును. రోగి భరింపగలిగినంతలో ఎంత శీతలోదకమైన, ఈలింగస్నానము లుండంత గుణతరముగా నుండును. శీతలచేతములందలి నీటియొక్క ఉష్ణధర్మమునకును, వాతా వరణముయొక్క వేడికిని, గల సంబంధము మన దేశము నందలి నీటియొక్కయు, వాతా వరణము యొక్కయు, ఉష్ణధర్మముల యన్యోన్య సంబంధమును, సామాన్యముగ ఒకటిగనే ఉండును. గాన జర్మనీలో దొరుకునంత శీతలోదకము మనకు దొరకకున్నను దొరకిన దానిలో శీతలతరముగా నున్న నీటితోనే జర్మనీయందు వలెనే గుణమిచ్చితరును.

మామూలు కటిస్నానపు తొట్టి దొరకనప్పుడతొట్టియైనను లోపల నెత్తుపీటపట్టునట్లును 5, 6 బిందెల్ల నీరు పట్టునదిగను ఉండిన జాలును. మిక్కిలితక్కువ నీరు పట్టునది యగు నేని నీరు వెంటనే వెచ్చబడునుగాన నీరు తగినంత పట్టు తొట్టి సంపాదించుకొనవలెను. బావులనీటికన్న తియ్యని ప్రవాహోదకము శ్రేష్ఠమైనది. బావినిరేగాని దొరకనప్పుడా నీటిని తొట్టిలో గొంతకాలముండనియవలెను. వేడి యొక్కనీయరాదు.

పురుషులు చేయువిధము - స్త్రీలవలెనే పురుషులును తొట్టిలోవేసిన యెత్తుపీటపై దిగంబరముగాకాళ్ళుతొట్టివెలువలకుండునట్లు కూర్చుండవలయును. తరువాత లింగముమీది చర్మమును పోక కప్పునట్లుగా ముందుగా నీళ్ళలోనికి లాగి యెడమచేతితో చూపుడువ్రేలు పెద్ద వ్రేళ్ళనందునగాని, పెద్ద వ్రేలు అనామిక నందునగాని, పట్టుకొని కుడిచేతితో ఒక జేబు రుమాలతో నీటిలోపలనే ఉన్న లింగాగ్ర చర్మమును కడుగుచుండవలయును. కొందరు చర్మములోపలి మెత్తని భాగమును రుద్దుచున్నారు.

కొందరు లింగమును యథావిధిగనే పట్టుకొని నీటిబయటనుంచి రుద్దుచున్నారు. కొందరు తొట్టిలోపల పీటవేసుకొని కూర్చొని తొట్టిలో లింగముంచి ప్రక్షాళన చేయుచున్నారు. ఇవన్నియు అక్రమపద్ధతులు, గాన కలుగవలసిన ఫలితములు కలుగుటలేదు. స్వాస్థ్య సంకటములందు లింగాగ్రము పుండుపడునేని నీటిని గిలకొట్టి లింగాగ్ర చర్మమునకు నీటి తాకుడు కలుగునట్లు చూడవలయును.

అంతర్గత దాహము, ప్రణాములు గలవారు లింగస్నానము చేయుచో ప్రధమస్నానాంతరమే పైమంట మొదలగునవి స్నానము చేయు ప్రదేశమునను చుట్టుపట్లను గాన్పించును. ఇట్టివి కలిగినప్పుడు భీతిక పట్టుదలతో లింగస్నానము చేయుచునే ఉండవలయును. అవసరమగునేని యింకకొంచెము మెత్తని గుడ్డతోనే ప్రక్షాళనచేయవచ్చును. ఎత్తుపీట మీద మూడంగుళముల నీరుంచి లింగస్నాన మాచరించినచో ఫలిత మింకను త్వరితముగ గుణతరముగ నున్నదని కూనే ప్రత్యేకముగా



వివరించినారు. నీరు సాధ్యమైనంత చల్లగా నుండవలయును.

లింగాగ్రమునందు దేహమునందలి మజ్జా నాడి యొక్కయు, ప్రధాన నాడి మండలము యొక్కయు, చివరలు గలవు. కాన నిచ్చట చేసిన శైత్యోపచారములవలన నాడిమండలము, మెదడు, చల్లబడును. నాడులన్నియు శుద్ధిపన బొందును. రోగవదార్థమండమరి కట్టబడి నాడులన్నియు బలపడును. ఇచ్చట చేసిన శైత్యోపచారము చెట్టునకు మొదట నీరుపోయటవలె గుఱుమిచ్చును.

లింగాన్నానము రోగులకు మాత్రమే ఉద్దేశింపబడినది. పరివూర్ణ అరోగ్యవంతులకిది అనవసరము, వీరికిది విసుగును కలిగించును.

దేహమునందలి భాత్యకై చెడియున్న దక్క, శీతలోదకము చేసిన లింగాన్నానమునకు సత్య దృఢతమును, ననన్యసామాన్యమును అగు రోగినివారక శక్తులుగలవు. దేహమునందు అత్యధికమగు ఉష్ణముండినపుడు దేహమునకును, అందును లింగాగ్రచర్మమునందు చేసిన శైత్యోపచారమువలన ప్రకృతియందంతటను వలెనే నిమ్నోష్ణతములు సమతను బొందును దీనికన్న స్వాభావికతరమగు చికిత్స యుండును.

3. మట్టిపట్టి - తొట్టునంపాదించుకొన లేని పేదవారు ఈప్రక్రియతో జ్వరచికిత్సచేసి కొనవచ్చును. ప్రవాహోదకమునకు దిగువగా ఉండు ఒండ్రుమన్న ఇంకుకుమంచిది. ఎండిన ఒండుగాని, నల్లరేపడిమీద ఎర్రమన్నగాని, కుమ్మరిమన్నగాని, పుట్టుమన్నగాని, తీసికొని మద్ది మెత్తగా పొడిచేసి చన్నీటితో కలిపి

అదియైనను వాడుకొనవచ్చును. తొట్టుగల వారైనను, రోగి నీరసముగానుండితొట్టిదగ్గరకు చేర్చుట కష్టమైనప్పుడును, మట్టిపట్టిని వేయవచ్చును.

12 అంగుళముల పొడుగును 6 అంగుళముల వెడల్పునుగల పలుచని గుడ్డమీద 1 అంగుళము మందముగా మట్టిని మెత్తవలయును. ఆ మట్టిని పొత్తికడుపు అనగా నాభికి దిగువ భాగమునవేసి 15 నిమిషము యుంచవలెను. రోగి బలముగలవాడుగా నున్నయెడల ఒకటి తరువాత ఒకటిగా 4 మట్టిపట్టిలు ఉదయము నందును, ఇట్లే సాయంకాలమునందును, వేయవలెను. సామాన్యబలవంతులకు రెండేసిపట్టిల చొప్పునను, దుర్బలులకు ఒక్కొక్క పట్టి చొప్పున, రోజుకు 3 పట్టిలు వేయవలెను.

4. నీలిసీసానీరు - ఒకనీలిసీసా నంపాదించి దానికి 7/8 భాగమువరకు నీరుపోసి, బిరడా పెట్టి ఒకదినమంతయు ఎండలో నుంచవలెను. జ్వరము తీవ్రముగా నున్నయెడల గంటకు 4 బెస్సెచొప్పున ప్రితిగంటకును నీరు వలెను.

5. నీలికాంతి - రాత్రులందు 6 వత్తులకాంతి గల హరికేసే లాంతరుకు ఒక నీలపురంగుగల అద్దము అడ్డమంచి ఆ వెలుతురులో రోగిని పరుండబెట్టవలెను. 100 డిగ్రీలకు ఎక్కువ జ్వరమున్నపుడే యీ కాంతిలో పరుండబెట్టవలెను. తగినంతోడనే అద్దమును తీసివేయవలెను. జ్వరము 103, 104 డిగ్రీలకు పైగా నున్నయెడల పిట్యూమాక్కు లైటు ఒకటి నంపాదించి మూడువైపులా మూసి ఉన్న ఖాళీపెట్టెలో దానినుంచి నాల్గవవైపున నీలి అద్దము అడ్డముపెట్టి ఆ రంగువెలుతురులో

రోగిని పరుండబెట్టవలెను. 100 డిగ్రీల జ్వరోష్ణము తగినతరువాత కాంతిని తీసివేయవలెను.

6. ఆవిరిస్నానము -

చర్మగతమైన రోగముల వెలువరించుటలో ఆవిరిస్నానము ఎంతేని సమగ్రమైనది. రోగి తగినంత బలముగలవాడైనయెడలనే యీ ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఏమనగా నిట్టి ఉష్ణోపచారము లన్నిటియందును రోగికి బలహీనతకలుగును. దీనికన్న ఆతపస్నానము మంచిది. కాన నెండలు లేనిరోజులలోను, రాత్రిలందు డైమటు కలిగింపవలసిన యెడల నీ ఆవిరిస్నానము చేయింపవలెను. ఒక నులకమంచము మీదగాని, పేము మంచము మీదగాని, రోగిని దిగంబరముగా పరుండబెట్టవలెను. ఆమంచముకింద 1,2 పాత్రీలలో తాగా మరగించిన ఫీటినిబెట్టి, వానిమీది మూతనుతీసి, రోగికి పొతపగునట్లు ఆవిరి రానీయవలెను. వెనుకవైపునను ముందువైపునను ఆవిరిపట్టవలెను. తరువాత చచ్చితితో స్నానముచేసి తడి తుడిచి తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితిగల చచ్చిటి కటిస్నానము చేయవలెను.

7. ఆతపస్నానము ఉదయము 8-11 గంటల మధ్యగానీ, సాయంత్రం 2-5 గంటలమధ్యగాని, ఆతపస్నానము చేయదగిన కాలము. వేసంగి యెండలలో 9 గంటల లోపలను సాయంత్రం 4 గంటల తరువాతగాని మాత్రమే ఆతపస్నానము చేయవలెను. అయితే రోగియొక్క బలమునుబట్టి, రోగముయొక్క స్వభావమునుబట్టి, వైద్య పరులు దీనిని మార్పుచేయదగిఉన్నారు. రోగితలకు ఎండ తగులకుండునట్లు నీడ తలలో

నుండునట్లు, పరుండబెట్టవలయును. లేదా తలకు గొడుగువేయటగాని, లేదా పెద్దగుడ్డ తల పాగాగా చుట్టుటగాని, చేయవలెను.

ఎండనుండి కాపాడితీరవలెను. ఈ పనిచేయనిచో ఆతపస్నానమువలన నెంతేని కీడు కల్లుగుతుంది. తరువాత రోగిని మంచముమీదగాని, నేలమీదగాని, నేలమీద చాపవరచి దానిమీద ఆకులు పరచి; దానిమీదగాని, పరుండబెట్టవలెను. తరువాత రోగి దేహము మీద చేమాకులుగాని, తానురాకులుగాని, అరటియాకులుగాని, కప్పవలెను. ఎదురు రొమ్ముమీద నింకొక ఆకు అదనముగా కప్పవలెను. ఇట్లు రోగి హితవుగా భరింపగలిగినంతవరకు 30 నిమిషములు మొదలు 1 గంటవరకు పరుండబెట్టవలెను. రోగికి మధ్యమధ్య తాగివలయు మంచినీరు ఇచ్చుచుండవలెను. రోగి మరీ బలహీనముగా నున్న యెడల మధ్యమధ్య పలకరించి యెట్లున్నదీ తెలుసుకొంటూ ఉండాలి.

తరువాత చచ్చిటిస్నానము చేయించి తడి తుడిచి తొట్టిస్నానము చేయింపవలెను. ఆకులు దొరకనియెడల ఒక దుప్పటిగాని, రంగులేని శాలువగాని, కప్పుకొని పరుండబెట్టవలెను. అప్పుడు బాగా డైమటుపోస్తుంది. ఆతరువాత వెనుకటివలెనే చేయవలెను. ఆకులు కప్పుకొని పడుకొనుటకన్న గుడ్డ కప్పుకొని పడుకొనుట తీవ్రమైనది. ఆవిరిస్నానముకన్న ఆతపస్నానము చాలా మేల్మెనది. ఏమనగా సూర్యకాంతిలోని కొంత శక్తి యీ స్నానములో రోగికి లభిస్తుంది. ఆవిరిస్నానము నందు వేడి, తేమా, ఉన్నది. సూర్యకాంతి యందు వేడియు కొంత శక్తియు ఉన్నవి. తేమా

అకలలో ఉన్నది. దుప్పటి కప్పకొన్నప్పుడు దేహమే ఆ తేమను అమరుస్తుంది.

8. కంబళిచుట్ట - ఇది రెండు రకములు, తడి కట్టు, వేడికట్టు. తడికట్టువలన దేహముమీది వేడిమి తగ్గును. వేడికట్టువలన చర్మముక్రింది మాలిగ్యములు బయటికి లాగివేయబడును. చర్మమునకు వేడికలుగును. మిగతా విధాన మంతయు రెంటిలోను ఒకటిగనే ఉండును. తడికట్టునకు ఒక కంబళి రెండు దుప్పట్లు వాడవలయును. వేడికట్టునకు రెండు కంబళ్ళు, ఒక దుప్పటి వాడవలయును. ఇంకను ఈ క్రింది ఉపకరణములు కావలయును. (1) ఒక పెద్ద తుండుగుడ్డ, (2) పరిశుభ్రమైన మంచినీరు.

#### 1 వ పటము దానికి వివరణ

1. ఒక మంచముమీదగాని, బల్లమీదగాని, చాపమీదగాని, తలవైపున ఒక దిండునుంచి ఆ దిండు సగభాగమునకు పైగా బల్లమీద అడ్డుముగా ఒక తుండుగుడ్డను పరచవలయును. ఈ తుండుగుడ్డ పొడిగానే ఉండవలయును. దాని పొడవు రెండు అడుగులు, వెడల్పు 2 అడుగులు, ఒకటవ పటము చూడుడు.

2. తరువాత 6 అడుగుల పొడవు 5 అడుగుల వెడల్పుకు తక్కువలేకుండా ఉండు కంబళిని నిలువున పరచవలెను. తడికట్టునకు అయిన ఒక కంబళియే సరిపోవును. వేడికట్టునకు 2 కంబళ్ళును వాడవలెను. మొదట పరిచిన తుండుగుడ్డపై అంచునకు 2 అంగుళములు దిగువగా కంబళి పై అంచు ఉండునట్లు కంబళిని పరచవలెను. 2 వ పటము చూడుడు.

3. 5 అ×4½ అ కొలతలుగల ముతక ఖద్దరు బట్టను చన్నీటియందు తడిపి పిండవలయును.

4. ఆ తడిబట్టను కంబళిపై పరచవలెను. కంబళి పె అంచునకు తడిబట్ట పె అంచు 2 అంగుళములు దిగువగా ఉండునట్లు పరచవలయును. 3 వ పటము చూడుడు.

5. తడిబట్ట పై అంచు రోగి భుజములపైన మూడు అంగుళములు ఉండునటుగా రోగిని ఆ తడి గుడ్డపై పరుండబెట్టవలయును. రోగి రెండుచేతులను పైకియెత్తించవలెను. తడిబట్ట యొక్క ఒక వైపును శరీరముమీదికి కప్పవలెను. ఆ పొరను పొట్ట, కటి ప్రదేశముల మీదికిని, ఒక కాలుమీదికిని, చుట్టవలయును. ఈ పొరలోనికి రెండవ కాలును చేప్పరాదు. 4 వ. పటము చూడుడు.

6. తదుపరి రోగిచేతులను రెంటిని అతను ప్రక్కలయందు చేర్చించి తడిబట్ట రెండవ వైపును రెండుచేతులమీదికిని రెండవ కాలునకును కలిపి చుట్టవలెను. తడిబట్ట శరీరమునకు చుట్టుటలో శరీరమునందు అన్ని భాగములకును చక్కగా ఆని ఉండవలెను. మడతలు ఉండరాదు. ఇట్లుచేసినప్పుడు త్వరితముగా ప్రతిక్రియకలుగును. 5వ. పటముచూడుము.

7. తరువాత కంబళ్ళను శరీరముమీద అన్ని వైపులా ఆని ఉండునట్లును, గాలిచొరబడుటకు నేమాత్రము పీలులేనట్లును చుట్టవలయును. కంఠమువద్దను పాదములవద్దను బాగుగా చుట్టవలయును. 6, 7 పటములను చూడవలయును.

8. కంఠమువద్ద గాలి లోనికి పోకుండుటకై మొదట పరచిన పొడితుండుగుడ్డను కంఠము చుట్టును చుట్టవలెను. 3 వ పటముచూడుడు. రోగిబలహీనుడైనపుడు కంబళిపొరలు చాలక చలికలిగిన యెడల చక్కని ప్రతిక్రియ కలు.



గుట్టకై మరయొక శాలువను పైన కప్పవలయును. గొంగళిచుట్టలో 15 నిమిషములు మొదలు 40 ని. వరకు రోగిని ఉంచవలయును. రోగి బాధకలిగినదని చెప్పినయెడల కట్టువిప్పి వేయవలయును. ఈ కాలములో నిద్రవచ్చిన

రోగిని నిద్రనుండి తాను స్వయముగా లేచువరకును లేవరాదు. కట్టులో నున్నపుడు కలిగిననిద్ర అమృతమువలె పనిచేయును. కట్టు తీసివేసినతరువాత నలినెచ్చని నీటితో శరీరమునంతను కడగవలయును, లేదా తుడువ వలయును. ఇట్లు కంబళుచుట్టవేసినపుడు చర్మ గతములైన దోషములు పైన కప్పిన తడి దుప్పటిలోనికి వచ్చును. అందువలననే ఆదుప్పటి మారికివాసన కొట్టును. రాక మిగిలి పోయిన దోషములు దుప్పటిలోని తడివలన నాని యింకొకతూరి వెలువడుటకు సిద్ధముగా నుండును. కంబళిచుట్టలోనుండి రోగి బయటకు వచ్చినతరువాత చిన్నీటితో కూడా స్నానము చేయింపవచ్చును. ఆ వివరము ముందు వ్రాసెదను. తరువాత తడి తుడిచి 10 నిమిషముల పరిమితిగల కటిస్నానముగాని 15 నిమిషముల పరిమితిగల మట్టికట్టిగాని, 7, 8 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానముగాని చేయింపవచ్చును.

9. వేడినీటిపాదస్నానము - ఒక డేకిసాలో 110 డిగ్రీల వేడినీటినిపోసి అందులో రోగి యొక్క రెండుపాదములను పెట్టవలయును. రోగి దేహమునంతను కప్పనట్లును, క్రిందనున్న డేకిసాను చుట్టునట్లును, ఒకశాలువను కప్పవలెను. నీటివేడి తగ్గిపోయినప్పుడెల్ల వేడినీటిని కొత్తగా చేర్చవలెను. 15 నిమిషములు

అయినతరువాత పాదములను చిన్నీటిలో కడగవలెను.

10. చిన్నీటిపాదస్నానము - కుండలోఉంచి చల్లబడిచిన చిన్నీటిని ఒక డేకిసాలో పోసి, రోగిపాదములను నీలమండలు ముణుగునట్లుగా అందుంచ వలయును. 15 నిమిషములు ఉన్న తరువాత రోగిపాదములు నీటినుండితీసి తడి తుడిచి చేతితోగాని, మెత్తని తుండుగుడ్డతోగాని నీడి యొక్కనట్లు రుద్దవలయును.

### చి కి త్వు

చికిత్స వ్రాయుటకు ముందు ఒక విషయమును జ్ఞప్తికి తేవలెను. ఏమనగా మశూచిక వ్యాధికి 7 దశలు గలవు.

1 ప్రారంభదశ, ఈ దశలో దేహమునందు పాలుమాలిక, నిస్సత్తువ, నిరుత్సాహము, అన్నమునందు నిచ్చలేకుండుట, అన్నము హితవుగా నుండకపోవుట, మలబద్ధకము, తల దిమ్ముగానుండుట, వెన్నులో నన్నని నొప్పిగా నుండుట మొదలగు లక్షణములుండును.

2 జ్వరపుదశ. రెండవదశలో తీవ్రమగు జ్వరము, తలనొప్పి, వెన్ను పాములోనెక్కడనో ఒకచోట నొప్పిగా నుండుట, మెడలోగాని, వెన్నులోగాని, నడిలోగాని, మలుగులలోగాని, నొప్పిగానుండుట; వాంతులు, దేహ మంతయు మంటలుగానుండుట,

3 మూడవదశ. దీనినే పొక్కుదశ అందురు. ఈ దశలో దేహముమీద పొక్కులు వుట్టి వృద్ధిపొందును.

4 చీముదశ- ఈ దశలో చీము పోసికొనును.

5 వాడుదశ- ఈ దశలో చీముపోసికొన్న పొక్కులన్నియు వాడిపోవ నారంభించును.

6 ఎండుదశ - వాడిపోయిన పొక్కులనియో శాండిపోవును. దీనిని పక్క దశలని కూడా అనవచ్చును.

7 నిర్మాణదశ- ఈ దశలో పక్కలన్నియు రాలిపోవుటయేగాక దేహమునందు బలము చేకూర నారంభించును. ఈ వివిధదశలలోను చేయుటలైన చికిత్సావధతులను నీ క్రిందవివరించుచున్నాను.

### 1. ప్రారంభదశ

ఈ దశలో చికిత్స ప్రారంభించిన యెడల మశూచీకములైన ప్రాణాపాయము సంభవించదు. మశూచీకముకూడా చాలా తేలికగా పోసి, నులభముగా తేలిపోవును. అందువలననే యీ దశను గుర్తించి చికిత్స చేసుకొనుట చాలా అవసరమై ఉన్నది. ఎంతో లాభమును ఉన్నది. అందువలన నీదశలో నీ క్రింద విధమైన చికిత్సచేయవలెను.

### కార్యక్రమము

ఉదయము- 6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యముల తీర్చుకొనుట.

8-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నిటి కటిస్నానము.

7-30 గంటలకు 3 వైంట్ల చన్నిటితో రెండు-వర్షాయములు ఎనిమా చేయవలెను.

9-0 గంటలకు చన్నిటి శిరస్నానము.

10-30 గంటలకు పది తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును 40 తులముల వండి వార్చిన కూరతో తినవలెను. 10 తులముల తీపి మజ్జిగను పోసికొనవలెను. భాగ్యవంతులుగా నున్నవారు రసవంతములగు నారింజ, కమల, బత్తాయిలను రెండుపూటలూ వాడవచ్చును.

1-0 గంటకు 3 తీపి నారింజపండ్లను తినవలెను.

4-0 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నిటి కటిస్నానము.

4-30 గంటలకు ఎండలో 2 మైళ్లు నడక.

5-30 గంటలకు కొంచెము వేడినీటితో శిరస్నానము.

వారమునకు రెండు రోజులు ఆశవస్నానము చేయవలెను.

సాయంకాలము 4 గంటలకు మొదలుపెట్టి ఆశవస్నానమైన తరువాత 10 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నిటి కటిస్నానము చేయవలెను.

7-30 గంటలకు 6 తీపి నారింజ కాయలను గాని, బత్తాయిలనుగాని తినవలెను.

10-30 గంటలకు నిద్ర.

పేదలుగా ఉండేవారి క్రింది కార్యక్రమ మవలంబింపవలెను

ఉదయం 6-0 గం. నిద్రలేవవలెను, కాలకృత్యముల తీర్చుకొనవలెను.

6-30-6-45 గం. వరకు పొత్తికడుపుమీద మట్టిపట్టి.

7-30 గం. చన్నిటితో ఎనిమా 2 తూరులు లేవకు 3 వైంట్లను నీటిని వాడవలెను.

9-0 గం. చన్నిటితో శిరస్నానము - స్త్రీలకు అయిన యెడల కంఠస్నానము.

10-30 గం. ముడిబియ్యపు అన్నము, 10 తులములబియ్యము వండవలెను, 40 తులముల కూర వండవలెను. దానిని అన్నముతో తినవలెను, 10 తులముల తీపి మజ్జిగ వాడవచ్చును.

3-0 గంటలకు కి నాంజివండు రసముగాని,  
1 నిమ్మకాయ రసముతో 16 టేన్సుల  
నీటిని కలిపి అదిగాని త్రాగించవలెను.

4-30—4-45 గం. వరకు పాత్రికడువుమీది  
మట్టిపట్టి.

4-45—6-0 గం. ఎండలో నడక.

6-10 గం. నులిపెచ్చని నీటితో కంఠస్నానము.

7-30 గం. 16 టేన్సుల తియ్యని మజ్జగ.

10-30 గం. నిద్ర, వారమునకు కి తూరులు  
అతవస్నానముగాని, కంబళిచుట్టగాని,  
వేయవలెను.

ఈ పద్ధతులు అవలంబించిన యెడల మశూచి  
సంబంధమైన పాలుమాలిక యగు నెడల  
జ్వరము తగ్గినచ్చి, మశూచికము తేలిపోవును.  
ఇతర పాలుమాలిక యగునెడల పాలుమాలిక  
పోయి ఉట్టినను, ఓషిక వృద్ధియగును.

### రెండవదశ - జ్వరము

ఈ దశలో శ్రద్ధగా చికిత్సచేసిన యెడల  
మశూచికము ప్రమాదకరముగా నుండక నుల  
భముగా తేలిపోవును. ఈ దశవఱకు సాధార  
ణముగా మన వైద్యములోని కెవ్వరునురారు.  
ఇప్పటినుండి చికిత్స చేసినను, చాలమేలు కలు  
గును.

జ్వరము తగ్గించుటకు దీర్ఘములగు కటిస్నాన  
ములు చేయుటవలన చాలా ప్రమాదములు  
సంభవించును. జ్వరమును పోగొట్టుటకై, క్రైస్తవ,  
జ్వరహరి, మొదలగు మందులు వాడినప్పుడు  
అనేకమందికి ప్రాణాపాయము సంభవించినది.  
అందువలన మశూచిక జ్వరమునకు హోమో  
పతి మందులుకూడా వాడతగదు. మశూచిక  
జ్వరమును మొదటినుండియు గుర్తుపట్టుటకు

వీలున్నది. జ్వరము 104 డిగ్రీలతో వచ్చుట,  
తలనొప్పి, నడుమునొప్పి, యివి ప్రధానలక్షణ  
ములుగానుండును. వాంతులుగూడ నుండును.  
అందువలన మొదటినుండియు కనిపెట్టి దీనికి  
నెట్టిమందులను వాడరు. యూరపు మొద  
లగు దేశాలలో నీ జ్వరమును తగ్గించుటకు  
ప్రయత్నముచేసి అనేకమందిని కోల్పోయి  
ఉన్నారు. తరువాత వారును శ్రద్ధతీసికొని  
మందుల వాడుట మానినారు.

మశూచిక జ్వరమును తగ్గించుటకు వాడిన  
హోమోపతి మందులవలనకూడా అపకారము  
జరుగుతుంది. జ్వరము నాలుగు రోజులలోను  
ఈ క్రింది కార్యక్రమమును అవలంబించవలెను.

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చి  
కొనవలెను.

6-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల  
చన్నిటి కటిస్నానము.

7-80 గంటలకు చన్నిటి ఎనిమా, ఎనిమా  
మూడు పైంట్ల చన్నిటితో చేయ  
వలెను, ఇట్లు రెండు పర్యాయములు  
చేయవలెను.

8-30 గంటలకు గొంగళి వేడినీటి శిర  
స్నానము.

10-30 గంటలకు 5 తీవినారింజులుగాని, కమలా  
ఫలములుగాని, బత్తాయలుగాని, తిన  
వలెను.

1-30 గంటకు 45 నిమిషముల పరిమితిగల  
గొంగళి చుట్టను వేయవలెను. తడిగుడ్డ  
రెండుపొరలు గొంగళి ఒక పొర వేయ  
వలెను. గొంగళిచుట్టవేసిన తరువాత  
చన్నిటి శిరస్నానము చేయవలెను.

4-30 గంటలకు 10 నిమిషముల పరిమితిగల చున్నిటి కటిన్నానము.

6-30 గంటలకు 6 తీసిరానింజ కామయగాని, కమలాఫలముగాని, బత్తాయగాని, వాడవలెను. వచ్చి దాక్షవండ్లను వాడవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

### పేదవారలకు

6-0 గంటలకు లేచి కాలకృత్యములు తీర్చి కొనుట.

7-30 గంటలకు తొట్టిన్నానము చేయవలెను. తొట్టిన్నానము సంపాదించుకొనలేని వారు ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషములు పరిమితిగల రెండు మట్టిపట్టియు వేయవలెను. మట్టిపట్టి వేయకొను వద్దతిని లోగడనే వదిలించడమైనది.

7-30 గం. ఎరిమాడబ్బా సంపాదించుకొలేని వారు వేసిసిటిలో నిమ్మకాయ రసం పిండి 1 పైంటును త్రాగవలెను.

8-30 గంటలకు చున్నిటి శిరస్సాన్ననము.

10-30 గంటలకు 1 భాగము తియ్యని పెరుగును 6 భాగముల నీటితో కలిపి చిలికి వెన్నతీసివేసి ఆ మజ్జిగను నీయవలెను.

1-30 గంటకు గొంగళిచుట్టును 45 నిమిషముల పరిమితితో వేయవలెను. గొంగళి సంపాదించుకొలేనివారు వేప ఆకును తెచ్చుకొని సాయంకాలము 4-30 గం. నుండి ఆ వేపఆకులో పడుకోవలెను. 45 నిమిషములు పడుకోవలెను. ఈ లోపుగా కష్టముగా నున్న లేవవచ్చును. లేచినతరువాత చున్నిటి శిరస్సాన్ననము చేయవలెను.

5-30 గంటలకు ఒక్కొక్కటి 15 నిమిషముల పరిమితిగల రెండు మట్టిపట్టిలు వేయవలెను.

6-30 గంటలకు ఉదయం మాదిరిగానే నీటితో కలిపిన మజ్జిగను నీయవలెను.

9-30 గంటలకు నిద్ర.

జ్వరకాలమున దాహముగా నున్నయెడల మంచినీటిని నిచ్చుచుండవలెను. నంధి ప్రలాపము ఉన్నయెడల నునుటి మీస ఎరిమిది మడతలు మడచిస్తే జేబునుమాలకు వేయవలెను. కుండలోపోసి నిలవ ముంచిన మిక్కిలి చల్లని నీటితో ఆ పట్టి-తడిపి తిరిగి వేయచుండవలెను. తల నొప్పి యెక్కువగా నున్నయెడల దినుమునకు రెండు మూస మూసులు వేసిసిటి పానపానము చేయించవలెను. వెన్న నొప్పిగా నున్న భాగమునకు ఉమడతలు తడిగుడ్డనువేసి వారిపై రబ్బరుతిత్తిగాని, నీసాలోగాని, రోగి హిత్రత నయనరాది తగినంత వేసిసిటిని ఉంచి కాపు పెట్టవలెను. నంధిలో రోగి లేచిపోవుచున్న యెడల పోగూడని చోటులకుపోయి పాణిపాయము తెచ్చుకోకుండా ఉండగలదులకుగాను రోగిని కనిపెట్టి ఉండవలెను.

### మూడవది పొక్కు దశ

ఈదశలో ప్రకృతి వైద్యము ప్రారంభము చేసినా ప్రాణిపాయము లేకుండా తప్పించవచ్చును. ఈ దశలో జ్వరము కొంచెము తగ్గును. సాధారణముగా 101°, 102° డిగ్రీల కన్న నెక్కువ ఉండదు. తేలికపోతలో నింకనూ తగ్గిననూ తగ్గవచ్చును. పొక్కు దశలో ప్రారంభమునుండి కంపరము, దురద, ఉండును. రోగికి చికాకు ఉండును. (నశేషము)

# ప్రకృతిచికిత్సా గ్రంథములు

## దురభ్యాసఖండసములు

విజ్ఞాన చూడమణి	1 0 0
టీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
సూక్ష్మశోగము	0 8 0
సౌగంధ్యము - ముక్కు-బొడుం	0 4 0
కలుసుంత - సారాపిస	0 4 0
జ్వరవృద్ధి మొకయుగాహాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
భాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

శల

1 0 0  
0 4 0  
0 12 0  
0 8 0  
0 4 0  
0 4 0  
0 4 0  
0 2 0  
0 2 0  
0 1 0  
0 0 6  
0 1 0

ఏలమా  
జన్మచికిత్స  
భ్యాసచికిత్స  
యోగచికిత్స  
సంవాహనచికిత్స  
రక్తప్రవాహనచికిత్స  
వైద్యచికిత్సాచక్ర  
వైద్యవిష్టవము  
తిదోషములు  
కృత్రిమచికిత్స  
వివిధార్థసాగరము  
అనుభవయోగభ్యాసము  
సూక్ష్మసూక్ష్మరచనము

శల

0 14 0  
0 10 0  
8 0  
6 0  
6 0  
5 0  
5 0  
8 0  
6 0  
2 6  
2 6  
8 0  
0 4 0

## ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగ మేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సావిషయములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
సుఖసంసారము క్యాలికోరైండు	4 0 0
అట్లైండు	3 0 0
న్యాయధర్మముల వివాహపద్ధతి	0 10 0
	0 8 0
చాలకీర్తిలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీనాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్యరక్షణము	1 0 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

## వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
దీన రోగచికిత్సాసారము	2 0 0
ప్రకృతి చికిత్సాసారము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 6 0

## వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

మేయ	0 12 0
శుక్లవర్ణము	0 12 0
పిల్లలము	0 4 0
హిస్టరీయా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంటింగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బరము	0 12 0
కలరా	0 2 0

## వేదాంతము, ఇతరములు

హరిహరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1 భాగము	8 0
2. భాగము	8 0
భగవద్గీతాసారము	6 0

## ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	శల 1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	శల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	శల 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	శల 3 0 0



# ప్రకృతిధర్మపరివర్తు సత్యనారాయణపురం - బెజవాడ

ప్రకృతి యొక్క అసలు ప్రకృతి వైద్యము

పంచభూతముల చికిత్స ఇవట లభించును

రోగము - కారీరికము - మానసికము అని రెండు భాగములు

ఒక భాగమునకు చికిత్సచేసి రెండవ భాగమును వదలిన లాభములేను  
ఆయా శాస్త్రములందు ఆరితేరిన నిపుణులచే ఇవట రెండు భాగములకును  
వైద్యము చేయబడును.

ప్రకృతి చే నిర్మింపబడిన మేడలు - పరువులు

మానవుడే స్థాపించిన భవనములందుండి ప్రకృతివైద్యమును చేయుచుండిన  
యెడల ఒక నెలనోజులలో కలుగు ఫలితములే - మా ప్రకృతి మేడలలో  
వారంనోజులలో కలుగును. పరిశీలించి చూడుము.

ప్రకృతి దేవతలు		అకాశము		ఈ దేవతలను కొలిచి
		వాయువు		ఇహము
		సూర్యుడు		పరమములను
		జలము		సాధింపుడు
		పృథివి		



ఎట్లో మేము చెప్పెదము. ఒకనాటి దయచేయుడు



ప్రకృతి ధర్మశాస్త్ర, ప్రకృతి శైవ్యాచార్య: డాక్టరు పుచ్చా వేంకటాద్రిమయ్యగారు  
ప్రతిరోజు 15, 30 జేతులగు మా ఆశ్రమమునందుండి రోగులకు సలహాలు  
సాధింపగలరు. ఇతర సమయములందు అవసరములను బట్టి వచ్చుచుండురు.

రోగము వచ్చినపుడు కుదుర్చుకొనుటకు } మా వద్దకు దయచేయుడు  
రోగము లేనప్పుడు రాకుండ చూడుకొనుటకు }

ప్రస్తుతము పనిచేయుచున్న ప్రకృతి శైవ్యులు :-

ప్రకృతి శర్మ, డాక్టరు పార్థసారథి, డాక్టరు జగన్నాథమ్

జాత్రైవలనుండి అదనముగా పనిచేయు ప్రకృతి శైవ్యులు :-

డాక్టరు భానుమూర్తి, డాక్టరు వేంకటరత్నమాలి, డాక్టరు లలితాంబ

బెజవాడ పట్టణమునందు ఇంటికి వచ్చి వైద్యము చేయబడును.



ఇతర గ్రామములకుగూడ వచ్చి వైద్యము చేయుటకు తగు ఏర్పాటులు కలవు.



